★ Nghệ thuật ★

QUẢN LÝ thời gian của PHỤ HUYNH

Hình Tử Khải

Đỗ Thị Tân *dịch*

Bí kíp sống cân bằng của cha mẹ hiện đại



alpha books ets  NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

NGHỆ THUẬT QUẢN LÝ THỜI GIAN CỦA PHỤ HUYNH

Hình Tử Khải

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q.Đống Đa - TP. Hà Nội VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Vũ Thị Thu Ngân

Sửa bản in: Huy Hoàng

Vẽ bìa: Điệp Hoho

Trình bày: Mỹ Mây

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

www. alphabooks.vn

VP HN: Tầng 3, Dream Center Home, số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, Phường Thanh Xuân Trung,

Quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội

Tel: (84-24) 3 722 62 34 | Fax: (84-24) 3 722 62 37

Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (84-28) 38220 334 | 35

In 3.000 cuốn, khổ 15 x 23 cm tại Công ty CP In và TM Prima Địa chỉ:

Số 722 Phúc Diễn, P. Xuân Phương, Q. Nam Từ Liêm, TP.

Hà Nội

Số xác nhận đăng kí xuất bản: 1082-2021/CXBIPH/2-32/DT.

Quyết định xuất bản số: 624/QĐXB/NXBDT cấp ngày 07/04/2021.

Số ISBN: 978-604-314-982-1

In xong, nộp lưu chiểu năm 2021.

Mục lục

LỜI KHEN NGỢI

“Mọi công việc quản lý cuối cùng cũng quy về việc quản lý thời gian, mọi thói quen rồi cũng quy về thói quen hành động. Lần đầu tiên gặp Hình Tử Khải, tôi rất thán phục người phụ nữ “hậu 85” này, cô vừa làm kinh doanh vừa chăm sóc hai con mà thành công thu được rất ấn tượng. Sau khi đọc Nghệ thuật quản lý thời gian của phụ huynh, tôi

thấy rằng bí quyết thành công của cô nằm ở thói quen suy nghĩ hiện đại, tính khoa học và khả năng thực hiện. Đây cũng là điều giá trị nhất trong cuốn sách."

Tôn Vân Hiểu

Chuyên gia về giáo dục gia đình, Trung tâm Nghiên cứu thanh thiếu niên Trung Quốc.

“Ruby (Tử Khải) mang đến cho các bậc phụ huynh những trải nghiệm rất thực tế về cuộc sống đời thường, truyền thêm cảm hứng cho họ.

Chúng tôi rất ấn tượng với những câu chuyện của cô. Cô đã nhắc nhở

chúng tôi rằng làm cha mẹ dù rất khó khăn, nhưng khi đã nắm vững các phương pháp khoa học thì quá trình nuôi dạy con cái sẽ trở nên nhẹ

nhàng và dễ dàng hơn.”

Mary Nelson

Con gái nhà sáng lập phương pháp quản lý giáo dục tích cực Hoa Kỳ: Những đứa trẻ được nuôi dưỡng bằng phương pháp quản lý giáo dục tích cực

“Những câu chuyện trong cuốn Nghệ thuật quản lý thời gian của phụ

huynh của cô giáo Hình Tử Khải đã nhận được hàng chục ngàn bình luận của các mẹ và độc giả, như hạn hán lâu ngày gặp được trận mưa rào.”

Had

Người sáng lập cửa hàng Big V, quảng bá văn hóa đọc cho cha mẹ và con cái.

“Đằng sau câu chuyện về người mẹ hai con làm kinh doanh chắc chắn là khả năng quản lý thời gian siêu việt. Qua câu chuyện, tôi thấy được khả

năng của cô trong việc cân bằng giữa sự nghiệp và gia đình. Là một người cha làm kinh doanh, tôi giới thiệu cuốn sách này mong rằng các bậc cha mẹ có thể giáo dục tốt con cái mình và hy vọng rằng nó có thể giúp ích cho việc phát triển sự nghiệp của bạn.”

Hoàng Nhiệm

Người sáng lập cộng đồng “Ivy Daddy”

“Tôi vừa cùng Tử Khải chủ trì một hội thảo với các bậc cha mẹ về cách quản lý giáo dục tích cực. Phải vất vả lấy kinh nghiệm của bản thân để

lên lịch trình làm việc, tận dụng triệt để không chút khe hở, vậy mà cô ấy lại nói rằng những buổi phát biểu rất thoải mái, giống như kỳ nghỉ vậy.

Nhìn con đường Tử Khải đi, từ sinh con, chăm sóc hai đứa con, vận hành

hai tổ chức, đến thành lập bốn trường mẫu giáo, tôi thực sự tò mò, không hiểu bằng cách nào cô ấy có thể làm được những điều đó. Câu trả lời nằm trong cuốn Nghệ thuật quản lý thời gian của phụ huynh. Đọc sách luôn hữu ích, đây là cuốn sách mà tôi phải mở ra đọc ngay khi nhận được.

Ngoài những “thuật” mà cuốn sách mang lại, thì điều khiến tôi ấn tượng sâu sắc hơn chính là ước mơ, sứ mệnh và sự cống hiến của cô ấy.”

Trương Hồng Võ

Người khởi xướng Hiệp hội Quản lý giáo dục tích cực Trung Quốc

“Quản lý thời gian là một môn học, đặc biệt là đối với các bậc cha mẹ có hai đứa con và các doanh nhân. Làm tốt công việc quản lý thời gian là làm chủ cuộc sống của chính bạn.”

Từ Trí Minh

Tác giả cuốn "Basic Parenting" (Nền tảng giáo dục trẻ)

"Tôi thực sự rất thích cách chia sẻ này. Thu hoạch lớn nhất chính là tận dụng tối đa các mảnh vỡ thời gian. Nếu bạn muốn đạt được mục tiêu ngắn hạn, cần có người giám sát, có mốc thời hạn và báo cáo tiến độ bất cứ lúc nào. Quản lý thời gian chính là quản lý cuộc sống, tôi hy vọng có thể tiếp tục học hỏi, học được nhiều hơn nữa kiến thức về quản lý thời gian."

Y Tinh

Học viên, người mẹ có con gái 10 tuổi

“Sau khi kết thúc lớp học quản lý thời gian, tôi bắt đầu có ý thức phân chia từng việc lớn nhỏ mình gặp thành bốn góc phần tư, đồng thời quyết định cách phân bổ năng lượng và tinh thần để bản thân trở thành một người năng suất hơn. Ngoài ra, tôi cũng học được cách xử lý với những con khỉ mà người khác ném cho mình. Trước đây, do chưa học được điều này, tôi đã phải chịu trách nhiệm rất nhiều khỉ của người khác, đôi khi không làm tốt những công việc này nên đã làm lỡ việc của bản thân và mọi người. Quản lý thời gian tồn tại trong mọi khía cạnh của cuộc sống và công việc của chúng ta, quan trọng hơn nhiều so với những gì chúng ta từng nghĩ. Một người biết quản lý thời gian tốt có thể thực hiện được nhiều giấc mơ hơn trong cuộc sống hữu hạn này!”

Forrest

Học viên, giám đốc điều hành công ty nước ngoài

Chương 1

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THOÁT KHỎI SỰ

BẬN RỘN LỘN XỘN KHI TRỞ

THÀNH CHA MẸ?

Sự hoàn hảo không phải là không có gì để thêm vào, mà là không thể bỏ

bớt đi thứ gì.

- Antoine de Saint-Exupéry [Pháp]

Chỉ có một việc quan trọng nhất

Không trả lời hết các email, không có thời gian để nghe điện thoại đã khiến cho đồng nghiệp nghĩ rằng tôi chẳng chuyên nghiệp chút nào.

Những bộ quần áo được giặt khô ở nhà và đống hóa đơn điện nước chất cao như núi đã làm cho cha tôi, một người vốn rất yêu thương con, cũng phải phàn nàn. Ngay cả những người bạn tốt cũng nói:

“Nhanh tìm trợ lý đi! Tớ không thể liên lạc được với cậu!” Còn người lạ thì thẳng thắn phê bình tôi rằng: “Gửi tin nhắn mà cũng không trả

lời, chảnh vừa thôi chứ.” Sau khi trở thành cha mẹ, chúng ta đều rất bận rộn, vậy phải làm thế nào?

Điện thoại nhận được 200 tin nhắn, bạn sẽ xử lý như thế nào?

A. Nhận tin nào xem tin đó

B. Cứ nửa tiếng kiểm tra tin nhắn mới một lần C. Trừ khi ai đó gọi điện phàn nàn “Bạn không đọc tin nhắn à?”, chỉ

tập trung làm việc quan trọng nhất

Hầu hết mọi người sẽ do dự giữa đáp án A và B. “Tôi muốn làm theo

B, nhưng tôi không thể làm như A được.” Vậy thì, lựa chọn C xem thế

nào?

Mọi người thường gãi đầu và không có câu trả lời, họ hỏi lại tôi: “Việc gì là quan trọng nhất?”

“Đúng thế, việc quan trọng nhất với bạn là gì?”

Mọi người đều im lặng, không phải vì không có mà là có quá nhiều việc quan trọng và không biết lựa chọn như thế nào. Cuộc sống bận rộn khiến chúng ta không có thời gian để suy nghĩ nghiêm túc xem việc gì là quan trọng nhất. Tuy vậy, cuộc sống không phải là bận rộn như thế nào mà chính là bản thân bạn mong muốn điều gì.

Quản lý thời gian là quản lý mục tiêu. Sau khi chúng ta trở thành cha mẹ, mục tiêu muốn đạt được lại càng nhiều hơn: vừa muốn nuôi dạy

con tốt, vừa muốn thành công trong sự nghiệp, hay có những sở

thích riêng và kết thêm bạn mới. Mệt mỏi kiệt sức, nhưng lại muốn có tất cả mọi thứ, không muốn bỏ đi mục tiêu nào. Chúng ta nhìn xung quanh và rơi vào bấn loạn, không tìm thấy bàn tay nào cứu giúp.

Điều tệ nhất là khi nhìn thấy mẹ A, bố B trên nhóm tin nhắn mà không khỏi ngưỡng mộ, ghen tỵ với cuộc sống hết sức cân bằng và tinh tế của họ. Sự hoảng loạn của tuổi 30, 40 thường đến vào lúc đêm khuya, khiến bạn không ngủ được. “Ông trời đối xử thật bất công, rõ ràng tôi làm việc rất chăm chỉ, tại sao tôi không thể sống cuộc sống như mong muốn được?”

Chuyên gia kinh tế chính trị người Ý Wilfredo Pareto, thế kỷ 19, đã phát hiện ra một hiện tượng đáng kinh ngạc: 20% dân số trong xã hội nắm giữ 80% của cải xã hội. Hiện tượng phân phối của cải không đồng đều trong dân chúng được gọi là quy tắc Pareto. Nó không chỉ

áp dụng cho ngành kinh tế học, mà còn cho các lĩnh vực khác, tức là 80% kết quả được tạo ra bởi 20% lượng biến đổi sinh ra, và nó được gọi là “quy tắc 2-8”.

“Quy tắc 2-8” có liên quan gì đến việc quản lý thời gian của các bậc cha mẹ? 20% khoản đầu tư quyết định 80% sản lượng, 20% quyết sách ảnh hưởng đến 80% kết quả và 20% thời gian quyết định 80%

cuộc sống. “Quy tắc 2-8” khiến chúng ta rất phấn khích với việc đầu tư nhỏ mà thu lại lợi nhuận lớn. Mặt khác, khi chúng ta thấy rằng bỏ

ra 80% chỉ thu về được 20%, thì quả là đáng buồn. “Quy tắc 2-8”

cũng đã đánh bại ý nghĩa của câu “Bỏ ra bao nhiêu sức lao động, thu về được bấy nhiêu thành quả”.

Thời gian và năng lượng của một người là quý giá, không thể việc nào cũng đạt 100 điểm, chu đáo không bằng nắm bắt đúng việc. Ông trời đền bù cho người cần cù, thù lao chính là do 20% sản lượng cao tạo ra, chứ không phải do 80% bận rộn kia.

Timothy Ferris đã lý giải về “quy tắc 2-8” trong cuốn sách *Tuần làm việc bốn giờ*.

1. Công việc không quan trọng, dù làm tốt đến mấy cũng không thể

trở thành công việc quan trọng.

2. Một công việc mất nhiều thời gian không có nghĩa là công việc đó quan trọng.

Ông đã sử dụng ba tình huống phóng đại để giúp chúng ta suy nghĩ

xem thời gian cần được sử dụng vào việc gì:

1. Nếu bạn bị bệnh tim, chỉ có thể làm việc hai giờ mỗi ngày, bạn sẽ

làm gì?

2. Nếu bạn bị đau tim lần thứ hai, chỉ có thể làm việc hai giờ một tuần, bạn sẽ làm gì?

3. Nếu có một khẩu súng chĩa vào bạn và yêu cầu bạn dừng ngay công việc tiêu tốn 80% thời gian lại, bạn sẽ bỏ đi công việc nào?

Trong thực tế, súng không chĩa vào đầu chúng ta. Chúng ta luôn vô thức làm những việc có vẻ quan trọng nhưng thực sự không có giá trị.

Ba việc bạn thường làm để lấp đầy thời gian và khiến bản thân cảm thấy hài lòng là gì?

1.__________________

2.__________________

3.________________

Ở lớp học về quản lý thời gian, ba câu trả lời phổ biến nhất là: nói chuyện phiếm trong nhóm, xem tin tức giật gân, mua hàng trực tuyến; tất cả đều liên quan đến điện thoại. Ngay cả khi trả lời 200 tin nhắn kịp thời cũng không ảnh hưởng nhiều tới cuộc sống của chúng ta. Giống như nếu bạn liên tục trả lời tin nhắn, nghe điện thoại, thanh toán hóa đơn rồi bị mấy việc vặt này cuốn đi, trong khi tránh né những việc quan trọng nhất; đến khi những việc quan trọng trở

nên khẩn cấp mới hối hận vì nhận ra rằng mình đã không làm trước tiên, thì tương lai chờ đợi bạn chính là một cuộc sống đầy khó khăn, nhiều trắc trở. Mọi thứ đều ở chỗ bạn đã không dành thời gian cho việc quan trọng nhất.

"Tôi đã hiểu rằng quản lý thời gian không phải là để hoàn thành mọi việc, mà là kiên trì làm việc quan trọng đó." Một bà mẹ chợt nhận ra.

Đúng vậy, sai lầm lớn nhất về quản lý thời gian nằm ở chỗ: Bạn cho rằng làm càng nhiều việc, quản lý thời gian càng tốt; càng chăm chỉ, càng liều mạng, sẽ càng thành công. Lười suy nghĩ xem 20% sản lượng cao là gì, tự nhiên sẽ không có 80% sản lượng. Bận rộn được xem trọng hơn lười biếng, nếu không thì sao thế giới này có nhiều người bận rộn như vậy, nhưng những người thành công lại rất ít.

Không có sự tập trung chỉ khiến cho các bậc cha mẹ lâm vào tình cảnh hỗn loạn và kém hiệu quả hơn. Liên tục tinh giản công việc, lười biếng có chọn lọc, tập trung trí lực mới có thể làm tốt những việc quan trọng hơn.

Trong cuốn sách *Điều ý nghĩa nhất trong từng khoảnh khắc cuộc đời*, tác giả Gary Keller và Jay Papasen đã căn cứ theo "quy tắc 2-8" để

suy luận. Giả sử rằng một người có 25 việc phải làm, trong đó 20%

sản lượng cao chỉ có trong năm việc, mà trong năm việc này 20% sản

lượng cao chỉ tập trung ở một việc. Cho dù bạn phải làm bao nhiêu việc, thì chọn 20% trong số 20% cũng sẽ chỉ ra một việc. Không ngừng thu hẹp mục tiêu, dám buông tay với các việc khác, tập trung và thực hiện việc đó thật hoàn thiện, đây chính là con đường đơn giản nhất để có được một cuộc sống thành công và hiệu quả.

"Nếu tôi không thể trả lời hết được tất cả email, tôi sẽ tìm một email quan trọng nhất, chỉ cần trả lời email này cẩn thận, còn các email khác thì kệ?"

Đúng vậy! Chỉ cần trả lời một email quan trọng nhất, chúng ta sẽ không còn bận rộn và bối rối, chính việc quyết định chọn email để trả lời cũng sẽ mang lại ý thức kiểm soát cuộc sống.

“Nếu không thể nghe mọi cuộc điện thoại, tôi cũng sẽ tìm cuộc gọi quan trọng nhất để trả lời; dành thời gian để suy nghĩ nghiêm túc về cách trả lời, tập trung vào một cuộc gọi và bỏ qua các cuộc gọi khác. Cảm giác này thật tuyệt! Nhưng nếu những người khác không vui thì sao? Tôi phải làm thế nào?”

Mọi người sẽ phấn khởi một chút và cũng không che giấu được sự lo lắng, nhưng cuộc sống của chúng ta là thế, không thể làm hài lòng tất cả mọi người. Nếu muốn làm vừa lòng tất cả mọi người bằng những việc vặt vãnh, mà không tìm ra được việc gì là quan trọng với gia đình, sự nghiệp và xã hội thì về lâu dài, chúng ta chắc chắn sẽ làm mọi người thất vọng trong việc lớn. Bởi vậy, thà phải chịu đựng trong thời gian ngắn còn hơn để tình trạng này kéo dài.

Tương tự, chúng ta có thể áp dụng “quy tắc 2-8” để tập trung giải quyết các vấn đề lộn xộn và kém hiệu quả trong cuộc sống.

Nếu ta không có thời gian chơi với con, hãy tìm cách hiệu quả nhất và tập trung vào cách này như đọc một cuốn truyện tranh cùng con.

Nếu ta không thể đọc hết những cuốn sách mong muốn, hãy tìm một cuốn quan trọng, tập trung và đọc nó. Nếu ta không thể xem hết các bài viết trên các tài khoản mạng xã hội, hãy tìm bài viết quan trọng, tập trung và nghiên cứu nó.

“Nếu đã tập trung vào một việc rồi nhưng vẫn không biết phải bắt đầu từ đâu, thì nên làm gì?”

Sự nhiệt tình trong học tập của mọi người luôn rất cao, hãy tiếp tục hỏi. Peter St., giáo sư của Viện Công nghệ Massachusetts, người sáng lập Hiệp hội Học tập tổ chức quốc tế, đã từng đề cập đến vấn đề này.

Trong công việc, nếu có thể tìm ra phương pháp bốn lạng đẩy nghìn cân, dùng một cách tiết kiệm công sức nhất để giải quyết mọi vấn đề.

Trong việc cần tập trung làm này cũng phân thành từng bước nhỏ

20% sản lượng cao, tiếp tục chia ra, cho đến khi tìm ra bước cốt lõi nhất và thực hiện nó.

Sự hạn hẹp về thời gian chỉ cho phép chúng ta tập trung vào một việc, nhưng nếu không dành thời gian để nghĩ về nó thì chúng ta chẳng bao giờ biết được điều gì là quan trọng nhất. Việc dành thời gian để suy nghĩ xem việc nào là quan trọng nhất cần làm đầu tiên.

Nếu không thì cũng giống như một con chuột sợ hãi chạy lòng vòng trong chiếc lồng, tưởng chừng đã chạy được rất xa mà kỳ thực vẫn đang giậm chân tại chỗ, mà không biết rằng bên cạnh nó là cánh cửa chỉ cần đẩy nhẹ là có thể mở ra. Việc quan trọng nhất ở đây là kiềm chế thói quen chạy lao về phía trước, hãy dừng lại, suy ngẫm xem làm thế nào để thoát khỏi cái lồng bận rộn và mù quáng kia.

Tôi biết một cách so sánh đầy hình ảnh về việc quan trọng nhất trong cuộc sống: Giả sử bạn là một hoàng tử, công chúa mà bạn yêu đang bị mắc kẹt trong một tòa lâu đài bốc cháy, bạn vội vã tìm cách cứu công chúa. Kẻ địch trong lâu đài đang liên tục bắn tên vào bạn, thu hút sự chú ý của bạn. Nếu không tránh được, bạn sẽ chết.

Những mũi tên là những việc cấp bách, công chúa bạn yêu là việc quan trọng nhất. Nếu hoàng tử có thể thoát khỏi sự quấy nhiễu của tình huống cấp bách và tập trung vào việc quan trọng nhất là giải cứu công chúa, thì cuộc sống này mới có ý nghĩa.

Chỉ có một việc quan trọng nhất, tập trung vào nó, loại bỏ triệt để sự

rối ren khi trở thành cha mẹ.

Đầu tiên, hãy ăn con ếch xấu xí

Việc quan trọng nhất ở đây chỉ có một, nếu không ăn con ếch xấu xí trước thì đầu óc bạn sẽ rối rắm, hành động của bạn càng hỗn loạn.

"Tôi rất hiểu điều này, nhưng đứa lớn nhà tôi đang học mẫu giáo, còn đứa bé mới hai tháng tuổi, vì không có ông bà hỗ trợ nên hằng ngày tôi bận bịu chăm sóc chúng đến nỗi chẳng có thời gian cho riêng mình, làm sao mà trấn tĩnh được? Tôi không biết làm thế nào để nâng cao bản thân?"

Trong cuốn *Cha đẻ của quản lý thời gian*, tác giả người Mỹ Alan Lakein, đưa ra một khái niệm mới: Thời gian vàng bên trong, nghĩa là trong ngày, chắc chắn phải có một khoảng thời gian mà đầu óc bạn tỉnh táo nhất, sáng suốt nhất, có hiệu quả nhất, và đó chính là thời gian vàng bên trong của bạn.

Nhưng hầu hết chúng ta đều nghĩ: Chỉ sau khi bọn trẻ chìm vào giấc ngủ, đó mới là khoảng thời gian dành cho bản thân.

Liệu có thực sự như vậy?



Sau khi bọn trẻ ngủ, ta mới bắt đầu các việc của bản thân, không thể

kìm hãm được việc mua hàng trực tuyến. Sau khi xem hết một lượt đã là nửa đêm, nhìn thời gian ta lại áy náy tự trách mình. Vừa trở lại công việc được vài phút, ta lại muốn nghe chút nhạc, uống chút nước, rồi lại vào xem bọn trẻ ngủ có đạp chăn ra không. Vì thời gian ban đêm không có điểm kết thúc, nên vô tình ta đã trì hoãn đến gần sáng mới ngủ. Việc thức khuya lâu ngày làm cho thể lực và tinh thần của mọi người vào ban ngày giảm sút đi rất nhiều.

Khi đề cập đến việc quản lý thời gian thức đêm, các ông bố bà mẹ đều đồng ý rằng: “Thực sự không có cách nào cả, chỉ khi những đứa trẻ

đi ngủ mới là thời gian dành riêng cho bản thân, không muốn thức đêm cũng không được.”

Thực sự là như vậy sao? Hãy kiểm tra cẩn thận lại khoảng thời gian 24 giờ của chúng ta, ngoài ban đêm ra thì còn có khoảng thời gian nào đang chờ chúng ta khai phá?

“Một ngày bắt đầu từ sáng sớm”, đây là một câu khẩu hiệu rõ ràng, và cũng là kiến thức mà khoa học đã nghiên cứu và trao cho chúng ta khi nói đến việc sử dụng đồng hồ sinh học.

Trong cuốn sách bán chạy nhất Nhật Bản của tác giả Nakajima Takashi “*Tôi thức dậy lúc 4 giờ - Quản lý thời gian lành mạnh và hiệu quả nhất*” đề cập đến hai loại hormone có liên quan đến dậy sớm: Adrenaline và Adrenocorticosteroid. Hai hormone này giúp con người dồi dào sinh lực, chúng được tiết ra từ sáng sớm và đỉnh điểm là lúc bảy giờ sáng. Vào giữa đêm, hai hormone này cũng được tiết ra, nhưng chỉ bằng khoảng một phần ba lúc đỉnh điểm. Do đó, những người thức giấc càng sớm, bộ não sẽ càng minh mẫn, con người sẽ càng tràn đầy năng lượng.

Thức khuya vào ban đêm là đi ngược lại quy luật tiết xuất hormone của cơ thể, phải dựa vào sự hỗ trợ của ý chí. Một khi bị kích thích quá nhiều, bạn sẽ bỏ lỡ khoảng thời gian tốt để ngủ, bị người khác làm phiền bằng tiếng ngáy thì không thể ngủ được. Đi ngược lại sự sản sinh của hormone, cơ thể chắc chắn sẽ phản ứng dễ phát sinh bệnh tật.

Mỗi người đều có một khoảng thời gian vàng để khai phá, đó chính là vào lúc sáng sớm.

Làm thế nào để dậy sớm?

Cho dù đêm hôm trước ngủ muộn, thì sáng hôm sau cũng cần dậy đúng giờ, không được ngủ nướng, không được ngủ bù, thà rằng hôm nay chấp nhận lơ mơ cho qua ngày, chứ không thể để cái vòng luẩn quẩn muộn màng tiếp diễn vào ngày hôm sau. Thế là, điều kỳ diệu sẽ xảy ra, sáng hôm sau, bạn không dậy sớm cũng không được.

Không cần đồng hồ báo thức, tự nhiên bạn sẽ mở mắt vào lúc năm hoặc sáu giờ sáng, một chu kỳ ngủ sớm dậy sớm mới bắt đầu!

Vào thời gian vàng buổi sáng sớm, không phải nghe điện thoại, cũng không ai làm phiền, sự hỗ trợ của hai hormone sẽ làm cho cơ thể tràn đầy năng lượng, bộ não hoạt động hiệu quả, thời gian không bị xáo trộn, vì vậy đây cũng được gọi là thời gian vàng bên ngoài.

Vào buổi sáng, thời gian vàng bên trong tỉnh táo nhất và thời gian vàng bên ngoài không bị gián đoạn làm phiền, hiếm khi chồng chéo lên nhau, như thế bạn có thể làm những việc quan trọng nhất.

Giống như Mark Twain đã nói: Sau buổi sáng, nếu bạn ăn được con ếch xấu xí nhất, thì không có điều gì tồi tệ hơn có thể xảy ra. Nếu không ăn trước, nó giống như khối chì nặng trong lòng bạn, khiến bạn cảm thấy một ngày thật nặng nề.

Một người mẹ đã chia sẻ tâm sự của mình khi quyết định tham dự

lớp nghiên cứu sinh tại chức: Ban ngày làm việc, tan ca thì trông con, lấy đâu ra thời gian để ôn tập thi cử? Cô đã trực tiếp áp dụng phương pháp làm việc con ếch, dậy sớm để đọc sách, sau đó cô đã đạt quán quân thi vào lớp nghiên cứu sinh hệ tại chức trong hàng ngàn ứng viên tham gia.

Trong ánh nắng trong lành buổi sáng, một con chim thức giấc sớm đang chờ đợi ai đó ra khỏi giường, hình ảnh này chỉ có thể được ngầm hiểu, khó diễn tả thành lời.

Thời gian vàng chính là thời gian để bạn tĩnh tâm thoát ra khỏi thế

giới bên ngoài, không có khe hở nào khác chờ đợi bạn. Đừng sử dụng thời gian quý giá để xử lý những việc tầm thường.

Thời gian vàng ăn con ếch xấu nhất.

Làm thế nào để một người kiên trì ăn hết một con ếch?

Cách đơn giản nhất là tìm đồng đội và quyết tâm tiêu tiền.

Đồng đội của bạn là___, đề nghị các bạn cùng cam kết: nếu chưa hoàn thành việc ăn con ếch, thì phải góp đồng___.

Nếu bạn đã điền xong vào chỗ trống, trước khi kết thúc bài này, chúng ta hãy cùng tóm tắt lại bốn bước ăn ếch.

Bước thứ nhất: tìm ra khoảng thời gian vàng của bạn.

Bước thứ hai: tìm ra con ếch thực tế của bạn (việc quan trọng nhất).

Bước thứ ba: nếu con ếch quá lớn, đầu tiên hãy phân tích bước quan trọng nhất rồi mới ăn.

Bước thứ tư: tìm thêm đồng đội, quyết tâm tiêu tiền.

Tôi đã ăn con ếch của tôi, dùng khoảng thời gian có giá trị nhất của tôi để xử lý việc quan trọng nhất của tôi.

Luyện tập:

Thời điểm thức giấc hôm nay là___. Nếu tính thời điểm thức giấc ngày hôm sau sớm hơn 10 phút so với ngày hôm trước thì thời điểm thức giấc sáng ngày mai là___, thời điểm thức giấc sáng ngày kia là___, thời điểm thức giấc vào ngày hôm sau nữa là___.

Được rồi, bây giờ hãy đặt cuốn sách xuống, cầm điện thoại của bạn lên, cài đặt ba chế độ báo thức.

Not to do list (Danh sách các việc cần cắt giảm)

Tôi muốn chuyển nghề sang làm giảng viên về giáo dục gia đình, tức là vừa làm việc vừa chăm trẻ. Nếu phải đảm nhiệm ngần ấy vai trò thì biết lấy đâu ra thời gian để học?

Mọi người đều có chung khó khăn: "Trong mắt của người khác, công việc tốt đẹp là như thế nào? Không có thời gian để chăm sóc con cái nghĩa là gì?" Có ba đầu sáu tay cũng không dễ gì đảm nhận được cùng lúc hai vai trò trong công việc và gia đình, thời gian có giới hạn, hy vọng việc phân bổ thời gian hợp lý thì có thể hoàn thành được nhiều vai trò: nhân viên tại nơi làm việc, làm vợ, làm mẹ và làm con gái; nếu không cân bằng được giữa công việc và gia đình thì rất nhiều mong ước, công việc, rất nhiều người sẽ mượn cớ "bận" mà bỏ qua.

Thực ra, chúng ta không quản lý thời gian, mà là công việc. Bậc thầy về quản lý thời gian David Allen trong bộ sách *Getting Things Done**, đã đưa ra phương pháp quản lý thời gian GTD (Getting Things Done), thông qua phương thức thu thập dữ liệu, sắp xếp những việc quan trọng, sau đó liệt kê danh sách các việc cần xử lý, cuối cùng thực hiện và xem lại. Bốn bước của GTD là: thu thập - xử lý - thực hiện - xem lại.

Nghiên cứu của Gail Matthews, giáo sư tâm lý học tại Đại học Dominica của Mỹ, cho rằng: Mọi người hãy viết ra mục tiêu của mình, tỷ lệ hoàn thành khi viết ra so với không viết cao hơn 40%. Kể

từ khi tiếp xúc với GTD, tôi đã luôn giữ thói quen: từ tối hôm trước đưa ra danh sách các việc cần làm của ngày hôm sau. Khi chưa có con, danh sách việc cần làm không quá dài và tôi có thể tự kiểm soát được thời gian. Mỗi lần gạch bỏ một việc đã hoàn thành trong danh sách, tôi thực sự cảm thấy thoải mái.

Sau khi trở thành cha mẹ, danh sách việc cần làm mang lại cho chúng ta bốn thử thách mới.

Thứ nhất, danh sách việc cần làm đã tăng lên đáng kể. Khi chúng ta làm cha mẹ, mặc dù chỉ thêm một vai trò, nhưng những việc đó đếm không xuể, còn nhiều hơn cả sao trên trời.

** Bản tiếng Việt "Hoàn thành mọi việc không hề khó", Alphabooks phát hành 2016.*

Thứ hai, việc phân loại danh sách việc cần làm ngày càng phức tạp và không rõ ràng. Từ mua sắm, nuôi dạy con cái, giao tiếp, ngay đến việc cân đối sự phát triển của bản thân, điều chỉnh công việc và lập kế hoạch cũng không phải ngoại lệ.

Thứ ba, rất khó để sắp xếp danh sách việc cần làm theo cấp độ quan trọng. Không biết giữa việc đi họp phụ huynh và đưa con tham quan ngôi trường tương lai, việc nào quan trọng hơn và cần làm trước.

Thứ tư, khả năng thực hiện các mục tiêu đã bị giảm đi rất nhiều.

Trước khi làm cha mẹ, chúng ta không phải trải qua các khóa huấn luyện đào tạo, làm cha mẹ rồi thì tình hình thực hiện danh sách việc cần làm thường bị xáo trộn bởi các tình huống bất ngờ. Danh sách ngày càng dài và càng khó hoàn thành.

Sau một ngày ồn ào và bận rộn, bọn trẻ đi vào giấc ngủ rồi tôi mới thở một hơi dài nhẹ nhõm, trong lòng mừng thầm vì một ngày mệt mỏi cuối cùng cũng trôi qua. Đột nhiên tôi nhớ ra mình quên chưa mua bình sữa cho con nên vội vàng đứng dậy, đi tìm giấy nhắc việc, phải ghi lại thì mới yên tâm. Ngày hôm sau, làm theo cách đó, nhưng cũng vẫn không thể làm hết mọi việc, mà trên danh sách không đánh dấu mức độ quan trọng, chúng dường như rất quan trọng, lại dường như không quan trọng.

Giống như người bắt chuột đồng kia, vung vẩy cây gậy gỗ mà vẫn không thể hoàn thành tất cả nhiệm vụ theo thời gian quy định, kiệt sức xen lẫn thất vọng, không thể ngủ được. Mỗi lần nhìn thấy danh sách việc cần làm giống như một nụ cười nhạo báng sự kém hiệu quả

của tôi. Bởi vì trên danh sách đó những việc chưa hoàn thành còn nhiều hơn cả những việc đã hoàn thành, đây thật là một thực tế

khủng khiếp! Cẩn thận liệt kê danh sách, nhưng lại làm qua loa

không hết việc, dường như chỉ là viết ra danh sách cho yên tâm, nhưng chí ít có viết ra còn tốt và tiến bộ hơn so với không có gì.

Cha đẻ của quản lý thời gian, giáo sư người Mỹ Alan Lagin, MBA trường Đại học Harvard, khuyên bạn nên sử dụng hệ thống ABC để

xác lập trật tự ưu tiên công việc: sau khi liệt kê danh sách công việc, hạng mục nào bạn coi trọng nhất hãy viết chữ A bên trái, hạng mục nào quan trọng bình thường thì viết chữ B và hạng mục ít quan trọng nhất thì viết chữ C. Các việc cần làm được phân loại là A1, A2, A3,

B1, B2, B3, C1, C2 và C3. ABC được đánh giá bởi hệ thống giá trị của mỗi người, khi uy tín của bản thân nâng lên, các nhiệm vụ cũng tăng theo, chúng tôi đánh giá nhiệm vụ được hoàn thành tốt thì sẽ không cần sắp xếp xem "việc nào quan trọng hơn việc nào".

Hãy thực hiện một bài tập: Vui lòng sắp xếp các mục sau đây theo thứ tự 1-7.

_____Quả táo

_____Hoa loa kèn

_____Quả bóng

_____Đồng hồ đeo tay

_____Chăn

_____Khuyên tai

_____Cái ghế

Chúng ta không thể sắp xếp theo trật tự vì không biết tiêu chí và mục đích sắp xếp. Ngay cả khi mũi tên đã được đánh số, nhưng không có hồng tâm, chúng ta cũng không biết bắn vào đâu. Trong danh sách việc cần làm của quản lý thời gian, điều khiến chúng ta đau đầu nhất chính là việc sắp xếp các công việc theo trật tự.

Nếu mục tiêu là lấp đầy cái bụng đang đói thì quả táo được xếp vị trí đầu tiên; ngoài quả táo, sáu thứ còn lại không thể sắp xếp được vì chúng không ăn được, có xếp vào cũng vô nghĩa. Nếu mục tiêu là để

xem thời gian thì chiếc đồng hồ đeo tay được xếp vị trí đầu tiên; ngoài đồng hồ đeo tay, sáu thứ còn lại cũng không thể xếp được vì chúng không dùng để đo thời gian. Nếu mục tiêu là giữ ấm, chiếc chăn được xếp ở vị trí đầu tiên; ngoài cái chăn, các thứ còn lại cũng không thể sắp xếp được vì không có tác dụng giữ ấm, nếu sắp xếp thì cũng không có ý nghĩa.

Bước đầu tiên trong quản lý thời gian chính là xác định hồng tâm của bạn. Điều gì quan trọng với cuộc sống của bạn? Sau khi xác định được hồng tâm, chúng ta có thể nhanh chóng chọn ra việc quan trọng nhất, những việc khác không liên quan sẽ chỉ làm tăng thêm

rắc rối. Chúng ta thích bận rộn, lấy nó để né tránh việc lựa chọn. Việc gì cũng muốn làm, tự nhiên danh sách các việc cần làm ngày

càng dài hơn, tới mức bạn mất đi cả lòng tin có thể hoàn thành nhiệm vụ.

Nếu chúng ta cố tình sắp xếp thì thật ngớ ngẩn khi so sánh “quả táo quan trọng hơn hoa loa kèn” hay là “hoa loa kèn quan trọng hơn quả táo”, và khi sắp xếp trật tự mà không có mục tiêu sẽ chỉ làm tăng thêm rắc rối.

Khi sắp xếp tương đối, cắt giảm đầu việc thì hành động đơn giản hơn, bộ não sẽ tinh tế hơn trong việc xử lý các câu hỏi phán đoán có hay không, thay vì sắp xếp các câu hỏi nhiều tham số.

Do đó, chẳng thà một lần vất vả để cả đời nhàn nhã, cách đơn giản nhất để giải quyết bốn vấn đề chính cho danh sách các việc cần làm khi trở thành cha mẹ chính là cắt giảm danh sách công việc, tập trung vào làm một việc quan trọng.

Danh sách việc cần làm hôm nay:

• Làm visa đi nước ngoài

• Đi siêu thị mua gạo, mì, dầu

• Làm bữa tối cho sinh nhật mẹ

• Sắp xếp công việc của công ty trong tháng

• Giặt khô cho chồng/vợ bộ đồ để mặc vào tuần tới

• Rửa bình sữa cho đứa thứ hai

• Chọn quần áo cho đứa lớn để mặc tết thiếu nhi 1/6

• Thu dọn những đồ lộn xộn trong ngăn kéo

• Sắp xếp khoảng thời gian đặc biệt cho đứa lớn

• Sắp xếp khoảng thời gian đặc biệt cho đứa thứ hai

• Tập thể dục - Yoga

• Tập thể dục - Khiêu vũ

Chia danh sách công việc bằng ba bước:

Bước đầu tiên, phải có vài việc mà có ai đó có thể làm phù hợp hơn

bạn, nhờ người đó làm, cắt bỏ việc này.

Bước thứ hai, vẫn còn một số việc khác có liên quan đến nhau hoặc tương tự, kết hợp chúng lại sẽ cắt bỏ được bớt việc.

Bước thứ ba, trong những việc còn lại, hãy tìm ra công việc mà chỉ

bản thân mình có thể làm được và giữ nó lại.

Lấy danh sách các việc cần làm trong ngày ở trên làm ví dụ, thì sau khi cắt giảm nó sẽ như thế nào?

Bước đầu tiên, làm visa đi nước ngoài, lên mạng tìm kiếm thấy dịch vụ làm visa, chi phí so với việc phải đích thân đi làm tiết kiệm được 65 nghìn đồng. Thay vì đi siêu thị mua gạo, mì và dầu lựa chọn dịch vụ của một trang mua sắm trực tuyến. Làm bữa tối cho sinh nhật mẹ, có thể gọi điện hỏi xem mẹ thích ăn món gì nhất để mua sẵn ở bên ngoài, tôi muốn tặng mẹ một món quà sinh nhật đặc biệt: “Phiếu đặc quyền không cãi lại mẹ, với thời hạn một năm”, mẹ sẽ vui hơn nhiều.

Giặt khô cho chồng/vợ bộ đồ để mặc vào tuần tới, tự nhiên thấy rằng bên ngoài có thể cung cấp dịch vụ giao hàng tận nơi.

Thế là, có thể xóa khỏi danh sách bốn việc: làm visa đi nước ngoài; đi siêu thị mua gạo, mì, dầu; làm bữa tối cho sinh nhật mẹ; giặt khô cho chồng/vợ bộ đồ để mặc vào tuần tới. Tự nhiên thấy nhẹ nhàng khoan khoái vô cùng, lòng tin được tăng thêm.

Bước thứ hai, xem mấy việc tiếp theo, yêu cầu con lớn rửa bình sữa cho em và tự tìm quần áo để mặc vào ngày tết thiếu nhi, cùng thu dọn đồ lộn xộn trong ngăn kéo, mấy việc này là khoảng thời gian đặc biệt giữa mình và đứa lớn. Cuối cùng, ôm đứa bé để nhảy và vui chơi, cũng là khoảng thời gian đặc biệt mà đứa bé thích nhất. Khi tập yoga có thể đề nghị hai bé cùng tập, biến nó thành khoảng thời gian đặc

biệt của bố mẹ và con cái. Vậy là, tiếp tục cắt giảm được bảy việc nữa khỏi danh sách việc cần làm. Như trút được gánh nặng, thật là sáng kiến.

Có mười mấy việc trong danh sách được tinh giản thành một việc, thử đoán xem quá trình suy nghĩ này mất bao lâu?

Nhiều nhất là 10 phút, 10 phút để đổi lấy mấy giờ đồng hồ? Tôi không dám nghĩ đến.

Sau khi trở thành cha mẹ, vai trò của chúng ta nhiều hơn, công việc cũng nhiều hơn, danh sách các việc cần làm liên tục tăng lên, giống như ăn uống nhiều quá mức, khiến chúng ta khó tiêu, mệt mỏi và bị

bệnh "ung thư bận rộn". Bản chất của quản lý thời gian không phải là làm nhiều việc hơn; danh sách công việc hoàn hảo không bị thêm vào, mà là xóa vơi chúng đi và tập trung tất cả năng lượng để làm những việc quan trọng nhất.

Trong lớp học, một người mẹ khi nghe đến đây, cũng đã đưa ra danh sách việc cần làm của mình.

1. Dọn dẹp nhà cửa

2. Giặt quần áo

3. Mua thức ăn nấu cơm

4. Đi làm

5. Gửi một bản thảo cho bạn bè

6. Đọc sách

7. Đến bệnh viện lấy thuốc cho ông bà

8. Tương tác với bạn bè trong nhóm các bà mẹ

9. Nghe bài giảng, ghi chép và làm bài tập về nhà

"Tôi thấy mục 1, 2, 3 và 7 có thể nhờ nửa kia và ông bà ở nhà làm. Tôi chỉ cần đến lớp, đọc sách, chuyên tâm viết bài và tương tác với bạn bè, cũng có thể thu hoạch các bài giảng và việc đọc sách để viết thành bản thảo cho bạn. Cuối cùng, danh sách các việc cần làm của tôi còn lại hai việc là nghe giảng và đọc sách, thật nhẹ nhàng vô cùng. Tôi luôn suy nghĩ rất rõ ràng về những gì muốn làm tiếp theo và cảm thấy rằng thời gian của tôi không quá căng thẳng, tôi hoàn toàn có thể xử lý mọi việc mà không cần lo lắng quá nhiều." Chị ấy chia sẻ.

Đọc đến đây, có phải bạn cũng muốn bắt đầu cắt giảm danh sách các việc cần làm?

Hãy bắt đầu nào!

Bước đầu tiên, liệt kê danh sách việc cần làm.

Bước thứ hai, liệt kê những việc không cần bạn đích thân làm, có thể

ủy quyền hoặc thuê người khác làm; có thể làm những việc đó cùng với con, biến thành khoảng thời gian đặc biệt hiếm hoi mà cha mẹ

dành cho con cái.

Bước thứ ba, sau khi cắt bỏ nó, hãy xem danh sách việc bạn cần làm còn lại bao nhiêu việc.

Để giảm bớt gánh nặng của cuộc sống bận rộn khi trở thành cha mẹ, hãy bắt đầu từ cắt giảm danh sách các việc cần làm.

10 phút lập kế hoạch = 24 giờ thực hiện

Nếu có thể lựa chọn, bạn muốn trở thành người như thế nào? A. Một người vội vàng, thường không đợi người khác nói xong đã vội vàng đi làm.

B. Một người bình tĩnh, sau khi tiếp nhận nhiệm vụ thường viết kế

hoạch ra giấy, rồi mới bắt đầu thực hiện.

Tôi chọn B, vì bản thân tôi chính là A. Hồi trung học, tôi luôn vội vàng hấp tấp, tốc độ rửa mặt lúc nào cũng đứng nhất lớp, không ai nhanh

hơn tôi. Các bạn tôi luôn muốn thử thách tốc độ với tôi, nhưng đều không thành công. Nhanh thì nhanh, nhưng tôi luôn làm việc một cách qua loa. Mọi người ghen tỵ vì tôi làm nhanh, nhưng mấy ai kịp để ý rằng mặt tôi rửa chưa sạch, chỉ giống như mèo rửa mặt mà thôi.

Đôi khi vội vàng làm nhanh, tôi thường đánh rơi máy nghe nhạc xuống nước, rất xót ruột. Tốc độ nhanh, nhưng rõ ràng hiệu quả

không tốt.

Thói quen hấp tấp này vẫn vậy cho đến khi tôi trở thành mẹ. Để ra ngoài nhanh, tôi hét lên với bọn trẻ: “Muộn rồi, nhanh lên!” nhưng chẳng để ý xem chúng thế nào. Để đi giày nhanh, tôi giật đôi giày từ

tay con nhét vào chân, mà chẳng chú ý đến ánh mắt buồn rầu của chúng. Để có hiệu quả đơn thuần, tôi đã đánh mất phương hướng

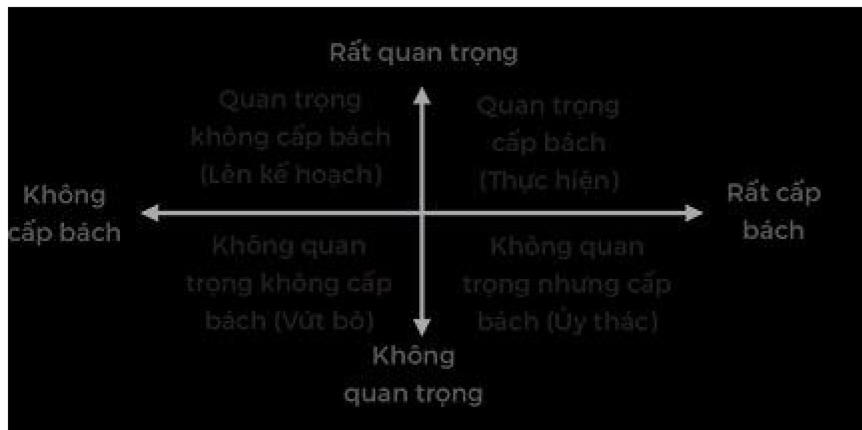
của dòng chảy và quên rằng cuộc sống giống như một vectơ đã học trong sách vật lý thời trung học, không chỉ cần tốc độ mà còn cần cả

phương hướng! Chúng ta mong muốn có thể làm bạn đồng hành cùng bọn trẻ đến khi chúng trưởng thành, chứ không phải chỉ là cuộc điện thoại để la hét nhắc nhở. Chúng ta mong muốn có thể nói chuyện yêu thương với bọn trẻ, chứ không phải tranh luận có hay không.

Sai lầm lớn nhất về quản lý thời gian mà bạn hay mắc phải là luôn nghĩ làm việc càng nhanh, thời gian càng được quản lý tốt.

Trong khi tôi lúc nào cũng vội vàng gấp gáp, thì chồng tôi lại hoàn toàn trái ngược. Anh hành động giống như đang biểu diễn chậm các động tác võ thuật với thái độ ngây ngô như một con gấu trúc khổng lồ khiến tôi rất ngạc nhiên. Đúng thật, anh luôn chậm rãi. Sống càng lâu với anh, tôi càng thấy một sự thật mà không dám tin là: dường như sự chậm rãi của anh ấy lại hiệu quả hơn tôi rất nhiều. Cho dù tốc độ của tôi luôn nhanh, nhưng hay đi đường vòng, nghĩ một đằng làm một nẻo; anh ấy bước chậm rãi nhưng tiến thẳng trên con đường đã đặt ra trước đó.

Tướng quân Eisenhower có một câu nói nổi tiếng: “Những việc khẩn cấp thường không quan trọng và những việc quan trọng thường không cấp bách.” Căn cứ theo tính quan trọng và cấp bách ông đã đưa ra một kế hoạch thời gian hình chữ thập (+). Vẽ một chữ thập (+) chia thành bốn góc phần tư, lần lượt là: quan trọng cấp bách, quan trọng không cấp bách, không quan trọng nhưng cấp bách, không quan trọng không cấp bách. Sau đó, đưa những việc cần làm vào bốn góc phần tư này. Trước tiên, hãy làm những việc quan trọng mà không cấp bách trong góc phần tư thứ hai, hiệu quả công việc và cuộc sống của Eisenhower được cải thiện rất nhiều, quy tắc này còn được gọi là “quy tắc Eisenhower”. Sau đó, bậc thầy về quản lý Peter Drucker và tác giả Steven Covey đã tiến hành nâng cao giá trị của quy tắc này, biến nó thành “luật bốn phần tư về quản lý thời gian”.



"Luật bốn phần tư về quản lý thời gian" áp dụng trong công việc rất hiệu quả. Ví dụ, căn cứ theo hai đặc tính khác nhau quan trọng và cấp bách để tiến hành phân định công việc thành bốn "góc phần tư": quan trọng và cấp bách (như khiếu nại của khách hàng, nhiệm vụ

sắp hết hạn, khủng hoảng tài chính), quan trọng không cấp bách (như xây dựng mối quan hệ giữa các cá nhân, đào tạo nhân sự, đưa ra biện pháp phòng ngừa), không quan trọng không cấp bách (như

lên mạng, nói chuyện phiếm, xử lý thư, viết blog), không quan trọng nhưng cấp bách (như chuông điện thoại, khách không mời, các cuộc họp bộ phận). Những công việc ở các góc phần tư được xử lý bằng các chiến lược khác nhau. Bạn sẽ mất một phút để điền những việc quan trọng sẽ làm hôm nay vào biểu đồ sau đây. Toàn bộ biểu đồ

được chia thành bốn phần theo tọa độ ngang và dọc: những việc từ

không cấp bách đến rất cấp bách hiển thị theo hàng ngang, từ không quan trọng đến rất quan trọng hiển thị theo hàng dọc.

Bốn góc phần tư quản lý thời gian Mọi người đều nói rằng rất khó để đưa danh sách việc cần làm vào bốn góc phần tư này. Vậy vấn đề nằm ở chỗ nào?

Đúng vậy, bốn góc phần tư được thực hiện trong cuộc sống sau khi trở thành cha mẹ, nếu đưa tất cả các vấn đề trong công việc và cuộc sống vào bốn góc phần tư sẽ khiến mọi người không phân biệt được rõ ràng việc gì nặng việc gì nhẹ. Ví dụ: hai việc, khiếu nại của khách hàng và con bị sốt, bạn sẽ ưu tiên việc nào? Điều quan trọng nhất là gì?

Nhìn vào ánh mắt bối rối của mọi người, tôi lấy ra bốn chiếc mũ khác nhau từ trong chiếc túi bí ẩn. Thông qua đó, chúng ta có thể dễ dàng nắm bắt được bản chất của bốn góc phần tư thời gian.

Bốn chiếc mũ lần lượt được đánh dấu là: Vứt bỏ, Ủy thác, Thực hiện và Lên kế hoạch. Bạn sẽ chọn chiếc mũ nào đầu tiên khi đối mặt với thời gian?

Mọi người đều nhìn tôi, rồi nhìn nhau, sau đó đều phản ứng ngay lập tức: "Lên kế hoạch"

Đúng thế, với danh sách việc cần làm hết sức lộn xộn kia, nếu không lên kế hoạch thì cơ bản chẳng có cách nào đánh giá được việc nào

cần vứt bỏ hay nên được ủy thác và đích thân thực hiện. Bởi vậy, nguyên tắc quản lý thời gian về cơ bản chính là lập kế hoạch, không có kế hoạch chiến lược thì không thể nói đến chiến thuật về sự chăm chỉ hoặc sự lười biếng được. Do đó, đối mặt với thời gian, chiếc mũ

đầu tiên cần phải đội không phải là vội vàng thực hiện, cũng không phải ủy thác bừa bãi hay vứt bỏ vô lý, mà là lên kế hoạch.

Sau khi đội chiếc mũ lên kế hoạch, bạn mới có thể nhìn thấy những việc quan trọng cấp bách cần hành động ngay lập tức và những việc vốn không quan trọng nhưng cấp bách có thể ủy thác cho người khác; việc không quan trọng không cấp bách cần phải bỏ qua, hãy dũng cảm vứt bỏ.

1. Đối với việc không quan trọng không cấp bách, hãy đội chiếc mũ

Vứt bỏ (Drop it).

2. Đối với những việc không quan trọng nhưng cấp bách, hãy đội chiếc mũ Ủy thác (Delegate it).

3. Đối với những việc quan trọng cấp bách, hãy đội chiếc mũ Thực hiện (Do it).

4. Đối với những việc quan trọng không cấp bách, hãy đội chiếc mũ

Lên kế hoạch (Draw it).

Khi nói đến việc lên kế hoạch, ta cảm giác như điều đó siêu phức tạp, thậm chí hai từ kế hoạch thấy rất nặng nề. Đây là một sự hiểu lầm lớn khác khi nói về việc quản lý thời gian. Chúng ta không cần đóng cửa ba ngày ba đêm để xây dựng kế hoạch hoàn hảo cho cuộc sống

và sau đó thực hiện nó suốt đời mà không có bất kỳ niềm vui nào.

Thực tế, chúng ta chỉ cần mất mười phút để lên kế hoạch. Trước khi bạn bắt đầu hành động một cách vội vàng, hãy suy nghĩ về các câu hỏi sau trong mười phút.

1. Điều gì xảy ra nếu bạn không làm việc này?

2. Hiện giờ có phải là thời điểm tốt nhất để làm việc này, hay muộn hơn một chút?

3. Bắt đầu làm việc này ngay lập tức, có cần nguồn lực nào trước không?

4. Có ai đó làm việc này phù hợp hơn bạn không?

Chỉ trong mười phút ngắn ngủi chúng ta suy nghĩ kỹ về bốn vấn đề

này, thì có thể tiết kiệm được 24 giờ, mà thời gian mười phút này cũng không lãng phí. Thất bại một cách có kế hoạch, chủ định để cho kế hoạch thất bại, tính trước làm sau, đó chính là thượng sách.

Steven Covey, tác giả của cuốn *Bảy thói quen hiệu qu*ả, đã nói rằng: bất kỳ việc gì cũng có hai lần sáng tạo, một lần là sáng tạo trí tuệ và

một lần sáng tạo thể lực. Mà việc lên kế hoạch mười phút này chính là sáng tạo trí tuệ; không suy nghĩ mà đi làm ngay chỉ là sáng tạo thể

lực. Giống như chúng ta phải im lặng trong vài giây trước khi bắn tên, đánh thức năng lực đã được luyện tập, thì mới dễ dàng nhắm chuẩn hồng tâm.

Nếu không có kế hoạch mà hành động thì giống như một con thỏ

bốn chân chăm chỉ, đi làm mà không suy nghĩ, không thể che giấu được sự lười biếng về suy nghĩ chiến lược, không có thời gian cho bản thân để tự hỏi xem việc gì là quan trọng nhất, người khác bắt mình phải làm thế nào thì làm thế đó.

Sau khi lên kế hoạch rồi mới hành động sẽ giống như gấu trúc Po* mang dáng vẻ ngây thơ; tìm thấy sự bình yên bên trong, không nhiều chiêu trò võ thuật nhưng bùng nổ mạnh mẽ nhất, chậm mà lại rất nhanh. Hãy suy nghĩ trước khi bạn làm mọi thứ, đưa ra phương pháp để làm mọi việc hiệu quả. Thức dậy lúc sáu giờ sáng mỗi ngày, ngồi yên tĩnh khoảng nửa tiếng, suy nghĩ về những việc không cần làm và xem khâu quan trọng nhất của việc quan trọng nhất, người quan

trọng nhất trong khâu đó và cách tốt nhất để liên lạc với người này. Khi thời gian làm việc tới, theo mạch suy nghĩ quan trọng nhất để hành động nhanh chóng. Mọi người vẫn chậm rãi rót nước pha

trà thì bạn gần như đã hoàn thành việc quan trọng nhất trong ngày.

Mặc dù chậm một chút, nhưng bạn đã có một ngày ngồi trên tên lửa.

Con thỏ bị động cùng lên võ đài với gấu Po chủ động, con nào sẽ

chiến thắng?

Sự siêng năng về chiến thuật không thể che giấu được sự lười biếng về chiến lược, Po sẽ chiến thắng.

** Nhân vật gấu trúc nổi tiếng trong phim hoạt hình Kungfu Panda.*

“Festina lente”, châm ngôn cổ đại tiếng Latin, nói cho chúng ta biết phải tiến nhanh một cách từ từ, festina là nhanh chóng tiến về phía trước, và lente là từ từ chậm rãi. Một câu châm ngôn với hai từ trái nghĩa được dịch là “từ từ lập kế hoạch, nhanh chóng hành động”.

Trước khi hành động, hãy dành mười phút để lập kế hoạch, sau đó đi đến hành động có suy nghĩ.

Max Planck sau khi nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, bảy giây sau khi bộ não đưa ra lựa chọn, chúng ta mới có thể nhận ra quyết định này.

Nếu chúng ta không đợi sau bảy giây mới làm, thì chúng ta sẽ không biết chuyện gì vừa mới xảy ra và chúng ta vừa quyết định điều gì.

Trong thời đại Internet, “bận rộn” và “không có thời gian” đã trở

thành chủ đề chính của mọi người. Tuy nhiên, bạn đã bao giờ dừng lại và tự hỏi rằng bận rộn có ý nghĩa và hiệu quả không?

Việc không được bận, bận nhiều là sai. Nếu việc chưa lên kế hoạch sẽ

giống như bạn có con voi to lớn mà trong tâm trí chỉ là một tấn rong biển lung tung, lộn xộn; mặc dù trọng lượng của chúng như nhau, nhưng sức mạnh hoàn toàn khác nhau! Không có kế hoạch chiến lược, dù bạn khoác bên ngoài một chiếc áo bận rộn nhưng bên trong không hiệu quả thì tâm trạng của bạn cũng không tốt chút nào.

Hóa ra việc quan trọng nhất là ăn con ếch xấu xí nhất đầu tiên, không ngừng cắt giảm danh sách các việc cần làm và lập kế hoạch

mười phút, thế là đã xóa bỏ được sự bận rộn sau khi trở thành cha mẹ, chính là cẩm nang dành cho những người quản lý thời gian hiệu quả

thấp.

Chương 2

BỆNH TRÌ HOÃN, PHẢI CHỮA TRỊ

THẾ NÀO?

Đi theo con đường "chờ đợi và chờ đợi", bạn chỉ có thể bước vào căn phòng "không bao giờ".

- Miguel de Cervantes Saavedra [Tây Ban Nha]

Sống một ngày thế nào = Sống một đời thế ấy Mẹ của bé gái một tuổi muốn giảm cân sau khi sinh con, nhưng việc chăm sóc con hằng ngày đã khiến cho cô không còn sức lực, việc giảm cân cứ thế bị hoãn lại. Cô cũng muốn đọc thêm nhiều sách báo để có thể đối phó trước với thời kỳ nổi loạn của trẻ, nhưng khi ở nhà hay ra ngoài cô ấy hầu như đều rất bận, việc đọc sách cũng bị hoãn lại, cuốn sách chưa được lật trang nào phủ một lớp bụi dày. Một ngày trải qua đầy bận rộn hỗn loạn và không thể bình tĩnh hoàn thành hết mọi việc. Sự trì hoãn cứ lặp lại từ ngày này qua ngày khác, nó lan đến mọi ngõ ngách của cuộc sống sau khi trở thành mẹ. Cô ấy vừa nói vừa chớp mắt, ánh mắt ảm đạm, khiến mọi người cảm thấy thật tồi tệ.

Thời gian là công bằng nhất, nó phân phát cho mỗi người cùng một lượng thời gian mỗi ngày, bạn sử dụng 24 tiếng đồng hồ này như thế

nào? Lấy ngày hôm qua làm ví dụ để thống kê một chút vào biểu đồ

phân phối chi tiêu thời gian của bạn.

Ngủ_______________tiếng

Làm việc____________tiếng

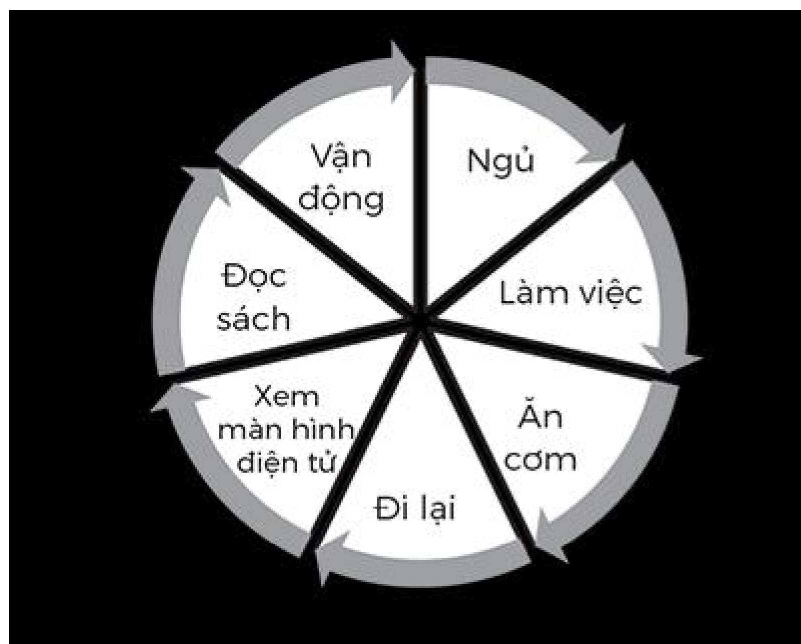
Ăn cơm_____________tiếng

Thời gian đi lại_________tiếng

Xem màn hình điện tử_____tiếng

Đọc sách___________tiếng

Vận động___________tiếng



"Tôi đã xem màn hình điện tử năm tiếng mỗi ngày. Cũng có lúc xem các mẹ khác đăng lên mạng công thức làm thức ăn bổ sung cho con, mua đồ trực tuyến, đọc báo, cũng không biết lại mất nhiều thời gian đến vậy, mà dường như những việc này cũng chẳng có ảnh hưởng gì lớn với cuộc sống. Lạ nhất là vẫn còn ba tiếng nữa mà không biết làm việc gì, tìm mãi không ra."

Đúng thế, nếu không tĩnh tâm nghĩ lại thì chúng ta không bao giờ

biết đã dùng thời gian vào việc gì, hay tập thể dục hoặc đọc sách và xem màn hình điện tử trong bao lâu, cũng không hiểu tại sao lại mất quá nhiều thời gian hơn so với tưởng tượng.

Có một người đã kiên trì ghi lại thời gian biểu của mình trong 56

năm. Ông là nhà côn trùng học, nhà triết học và toán học người Nga

Alexander Alexandrovich Lyubichev. Ông đã đưa ra hơn 70 công trình học thuật suốt cuộc đời. Nhà văn Nga Granin đã xuất bản cuốn *Cuộc sống đặc biệt* để giới thiệu ông với toàn thế giới. Từ năm 26

đến năm 82 tuổi, ông kiên trì ghi lại chi tiết thời gian không hề gián

đoạn, chính điều này đã giúp ông đạt được rất nhiều thành tựu đáng kinh ngạc trong các lĩnh vực.

So với bậc thầy hàn lâm bách khoa, chúng ta không bắt buộc phải ghi lại thời gian biểu trong ngày, nhưng chúng ta có thể làm ít nhất một ngày, ghi lại 24 giờ đã qua: dành bao nhiêu thời gian để ngủ, để

ăn cơm, để làm việc, chơi cùng con, tập thể dục, đọc sách và xem màn hình điện tử. Chúng ta phân phối thời gian trong ngày thế nào thì sẽ

hành động cả cuộc đời như vậy.

Peter Drucker, cha đẻ của quản lý học hiện đại, đã viết trong cuốn *Người quản lý hiệu qu*ả rằng các quản lý ưu việt đều có bản ghi chép thời gian như thế và thường xuyên kiểm tra lại hằng tháng. Các quản lý thường lấy ba đến bốn tuần liên tục chia thành một khoảng, ghi chép hằng ngày lại hai hoặc ba quãng thời gian trong vòng một năm. Khi đã ghi chép, họ có thể xem lại, sắp xếp và tiến bộ trong việc sử dụng thời gian. Nhưng quản lý thời gian vẫn phải kiên trì, bền bỉ

mới có thể tránh được việc quay trở lại tình trạng lãng phí thời gian.

Cũng giống như việc tiêu tiền mà không nhìn hóa đơn, thời gian đã mất đi trong rất nhiều năm mà chúng ta chưa bao giờ tính toán cẩn thận. Nhưng trong cuộc sống, tiền có thể kiếm lại được chứ thời gian không thể tái sinh.

Tôi khuyến khích mọi người lấy một tờ giấy trắng và vẽ 100 ô vuông kích thước 10x10, thể hiện một người có tuổi thọ là 100 năm. Bạn hy vọng sẽ sống được đến năm bao nhiêu tuổi?

Có ai đó nói “80 tuổi”. Việc tiếp theo sẽ khiến mọi người ngạc nhiên.

“Hãy lấy 100 trừ đi số tuổi bạn đã sống rồi xé những ô vuông còn lại.

Xé tiếp những ô vuông thời gian đã qua, sau đó bỏ đi những ô thời gian dành cho việc ngủ, mỗi ngày ngủ tám tiếng tức là một phần ba phần còn lại. Mỗi ngày có bao nhiêu thời gian thụ động. Các việc ăn uống, cãi nhau, xếp hàng, tìm đồ, dùng điện thoại, hãy bỏ theo tỷ lệ.

Tiếp tục xé các ô thời gian tám tiếng làm việc mỗi ngày, mảnh giấy nhỏ còn lại bao nhiêu ô hay bao nhiêu thời gian? Còn thừa lại chút giấy nhỏ cuối cùng, cầm nó trên tay, bạn nghĩ đến điều gì?

Mọi người cầm mảnh giấy nhỏ trên tay mà ngậm ngùi, nếu suy ngẫm

kỹ sẽ thấy rằng hóa ra chúng ta đã tiêu phí quá nhiều thời gian và chỉ còn lại rất ít.

Chúng ta hiếm có cơ hội đứng từ góc độ cả cuộc đời để đi phân giải thời gian. David Eagman, nhà thần kinh học và giáo sư tại Đại học Stanford, Mỹ, đã liệt kê “danh sách các việc trong cuộc sống” gây sốc: Bạn có 5 tháng để ngồi trong nhà vệ sinh và đọc tạp chí. Nếu tập hợp tất cả những đau đớn trong cuộc sống, cho dù là gãy xương, tai nạn xe hơi, vết thương hoặc cơn đau khi sinh nở, thì bạn phải chịu đau tổng cộng 27 tiếng.

• Bạn sẽ mất 6 ngày để cắt móng tay.

• Bạn tìm những thứ bị mất trong thời gian 15 tháng.

• Bạn mất 18 tháng để xếp hàng.

• Thời gian tắm rửa của bạn là khoảng 200 ngày.

• Bạn có 67 ngày cảm thấy đau buồn.

• Bạn mất 3 ngày để tính toán các hóa đơn.

• Có 51 ngày để suy nghĩ về việc mặc gì.

• Mất 2 tuần để đếm tiền.

• Thời gian nhìn chằm chằm vào tủ lạnh là 18 ngày.

• Thời gian xem quảng cáo là 6 tháng.

• Chỉ có 14 phút để cảm nhận niềm vui thuần khiết.

• Cuối cùng, chỉ dành 4 phút để suy nghĩ: Nếu cuộc sống có thể quay trở lại, thì nó sẽ như thế nào?

Trì hoãn việc đi ngủ, điều này không chỉ ảnh hưởng đến cơ thể mà còn cả tâm tính trong thời gian dài. Trì hoãn việc đọc sách, chỉ có cái đầu trống rỗng đối mặt với cuộc sống. Trì hoãn việc tập thể dục, cuộc sống bệnh tật đeo bám. Nếu mỗi ngày muốn làm một việc, nhưng mai mới bắt đầu làm, thì mãi sẽ không bao giờ hành động. Trong tương lai chúng ta cũng sẽ không làm được và cả đời này cũng vậy.

Nếu không giải quyết được sự trì hoãn trong 24 tiếng, thì chúng ta sẽ khoác chiếc áo trì hoãn suốt cuộc đời. Trì hoãn những việc muốn làm

hay thay đổi công việc. Đây là sự trì hoãn suốt đời bởi hiệu ứng domino 24 tiếng. Hôm nay, quân bài domino này đổ như thế sẽ ảnh hưởng đến quân bài của ngày mai, ngày mốt và đến cuối cuộc đời.

Sống một ngày thế nào sẽ quyết định cách sống cả cuộc đời như vậy.

“Mục tiêu cuộc sống của bạn là gì? Nếu bạn sử dụng một cụm từ và tình cảnh để thể hiện thì đó là gì?”

Mọi người đã viết ra mục tiêu: thong dong bình tĩnh, tự do tài chính, hy vọng cuộc sống sau khi về già có thể nhàn nhã tưới cây trồng hoa, tập thái cực quyền.

“Nhìn những mục tiêu này, bạn có quyết định gì mới chưa? Kiểu như

tối nay bạn có thể bắt đầu làm việc gì?”

“Tối nay có thể bắt đầu làm gì ư?” Một người mẹ phân vân hỏi lại.

“Ồ, tối nay tôi có thể giao con cho chồng trông và bắt đầu tưới hoa và tập thái cực quyền.”

Truyện cổ tích thường nói “Từ đó, hoàng tử và công chúa sống hạnh phúc bên nhau”, mà không phải đợi đến ngày nào đó; chúng ta cũng có thể sống như vậy. Cuộc sống này được phân phối với 24 tiếng.

Timothy Ferris là người đưa ra quan niệm “làm việc bốn tiếng một tuần” và thực hiện thành công. Ông cũng đưa ra một khái niệm hoàn toàn mới: về hưu mini. Không phải chờ đến lúc công thành danh toại, giàu có rồi mới có thể về hưu; sau khi về hưu có thời gian, tiền bạc mới có thể làm việc gì đó; mà thực tế bạn có thể làm việc này và

“về hưu mini” ngay hôm nay.

Theo suy luận này, chúng ta không cần mất cả ngày làm đẹp, mà có thể chỉ mất 15 phút sau khi bọn trẻ đã ngủ để làm đẹp mini; cũng không tốn quá nhiều thời gian để tập thể dục, bạn có thể tập yoga vào buổi sáng sớm khi bọn trẻ còn chưa thức giấc, tập thể dục mini.

Chúng ta cũng không phải bỏ ra cả buổi chiều để đọc một cuốn sách mà có thể đọc một vài trang khi bọn trẻ đang tập trung vui chơi, đọc sách mini.

Nếu bạn không phân bổ thời gian thành từng khoảng nhỏ trong vòng 24 tiếng thì những giấc mơ cứ mãi bị giữ lại, không bao giờ

thành hiện thực. Chỉ cần bạn sắp xếp một chút thời gian là đủ để

nhìn thấy ánh sáng rồi.

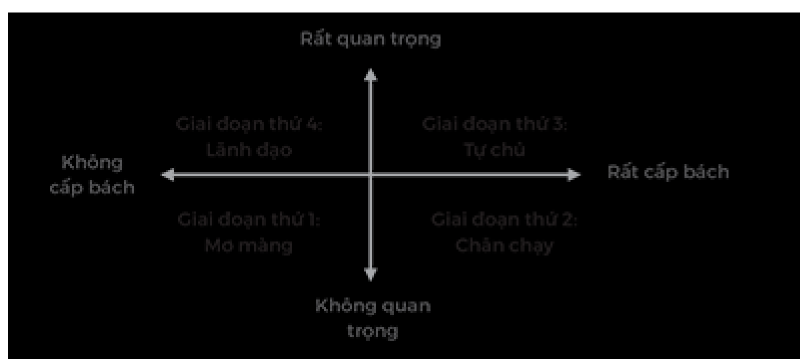
Bạn còn nhớ quy tắc bốn góc phần tư thời gian được đề cập trong chương đầu tiên không? Hãy phân chia các việc cần làm hằng ngày theo mức độ cấp bách và quan trọng.

Nếu dành phần lớn cuộc đời để làm những việc không cấp bách cũng chẳng quan trọng thì chúng ta sẽ rơi vào trạng thái “mơ màng”.

Nếu từ từ tìm những việc có thể làm và dành phần lớn thời gian của cuộc đời để làm những việc cấp bách nhưng không quan trọng, thì chúng ta cũng rơi vào trạng thái “chân chạy”.

Nếu có thể tìm được việc quan trọng với bản thân, dành hầu hết thời gian trong cuộc sống để làm những việc cấp bách và quan trọng, thì chúng ta sẽ ở trạng thái “tự chủ”.

Nếu dành hầu hết thời gian trong cuộc sống để làm những việc quan trọng nhưng không cấp bách, thì chúng ta bắt đầu trở thành nhà lãnh đạo.



Bốn giai đoạn cuộc đời

Sự khác biệt giữa mọi người là phân biệt về bản chất giữa người lãnh đạo với làm chân chạy, và bạn phân bổ bao nhiêu thời gian của mình vào các vị trí đó. Theo thống kê, hầu hết mọi người dành phần lớn thời gian (50-60%) vào góc phần tư thứ tư với những việc không quan trọng mà cấp bách, mà phần lớn những người thành công đều dành phần lớn thời gian (65-80%) của họ vào những việc quan trọng nhưng không cấp bách.

Khi mới vào đại học, tôi thầm nghĩ mình sẽ trở thành phóng viên tin tức xã hội. Vì hụt hẫng, chưa xác định được mục tiêu tiếp theo sau kỳ thi tuyển sinh đại học và nhàn rỗi, tôi đã dành phần lớn thời gian để làm những việc không cấp bách mà cũng chẳng quan trọng.

Những ngày của một sinh viên năm nhất trôi qua như thế. Khi bước vào năm thứ hai, tôi đã bắt đầu hoảng loạn với kiểu sống này, bắt đầu tìm kiếm cơ hội thực tập. Trong vai trò thực tập sinh, mỗi ngày tôi làm một số việc cấp bách nhưng không quan trọng lắm như việc in và photo tài liệu, chúng tôi gọi đó là “sau cái bóng của bóng tối”.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi đã xin được việc làm ở Mỹ. Là nhân viên có quốc tịch Trung Quốc, tôi đã tham gia phát triển sản phẩm cho thị trường này. Điều đó khiến tôi có cảm nhận được một chút về quyền làm chủ cuộc sống của bản thân trong sự nghiệp, tôi đã dành phần lớn thời gian để làm những việc quan trọng và cấp bách. Cuối cùng tôi từ bỏ ý định sáng lập trường mẫu giáo, thay vào đó là mở lớp dạy cho các bậc cha mẹ. Tôi đã tìm được ý nghĩa của việc làm, công việc quan trọng nhưng không cấp bách trong cuộc sống. Tôi đã có thể lãnh đạo một nhóm, định hướng cho mỗi gia đình để trước khi có con nhỏ đều có thể nghe các bài giảng dành cho các bậc cha mẹ và tiến tới mục tiêu mỗi trường học đều triển khai đồng bộ một chương trình đào tạo như vậy. Cuối cùng, tôi cũng đã có khoảnh khắc như vậy, đứng lên phấn đấu quên mình và làm một điều đặc biệt.

“Đã từng nghe đến rất nhiều phương pháp, nhưng cuộc sống vẫn cứ tồi tệ”, là một kẻ mơ màng với cuộc sống, hay một chân chạy với các việc vặt vãnh, hay một kẻ tự chủ cười ngạo với cuộc sống, hay một nhà lãnh đạo với những giấc mơ thành hiện thực? Quyền quyết định đều nằm trong tay bạn.

Người xưa có câu: “Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng.” Mỗi khoảnh khắc, việc lựa chọn sử dụng thời gian như thế nào đều thể hiện nền tảng cuộc sống của bạn. Bốn góc phần tư trong thời gian của một ngày chính là bốn giai đoạn của cuộc sống, quản lý thời gian như một “lời nói dối”. Thời gian vốn chẳng có cách nào quản lý được, cái chúng ta quản lý chính là cuộc sống.

Bạn sống một ngày như thế nào thì sẽ sống một đời như thế, quản lý thời gian thực sự không phải là thuật, mà đằng sau nó chính là phương pháp để quản lý cuộc sống, điều này cho phép chúng ta hòa nhập sinh mệnh của mình vào thời gian, có công mài sắt có ngày nên kim.

Mỗi ngày một phiên bản

“Vừa mở cuốn sách ra định đọc, chợt cảm thấy da hơi ngứa, đứng dậy lấy hộp kem dưỡng da, sau khi bôi xong kem quay lại bàn ngồi; định lật trang tiếp theo, cổ họng bị nghẹn, miệng bị khô, quyết định phải uống một cốc nước, đi vào bếp rót nước, qua phòng ngủ lại ngó xem bọn trẻ đã ngủ chưa, có vấn đề gì không; đang quay lại ngồi vào bàn, nhìn màn hình điện thoại sáng lên, hiển thị tin nhắn chưa đọc, hiếu kỳ muốn biết xem tin nhắn của ai; cầm điện thoại lên đọc tin nhắn, lại bị thu hút bởi quảng cáo bèn mua một bình sữa mới cho con; thoát hết chương trình lại thấy bỉm đang được khuyến mại, tiếp tục đặt hàng. Cứ thế rất nhiều thời gian đã trôi đi đến khi nhìn lên đồng hồ đã 12 giờ đêm, thôi, ngày mai đọc tiếp.” Một người mẹ đã chia sẻ kinh nghiệm trì hoãn và tất cả mọi người có mặt đều cảm thấy mình cũng như vậy.

Thời gian bạn chuẩn bị và do dự làm hay không làm một việc tích lũy lại còn nhiều hơn cả thời gian để thực hiện việc đó; và bạn sẽ bước vào “chế độ chờ chết”. Sự khác biệt về chiều cao giữa người khổng lồ trong suy nghĩ và người lùn trong hành động chính là ở “chế độ chờ chết”. Chờ chết là vòng tuần hoàn ác tính thụ động. Sự thất bại và phân tách do hành động “chờ chết” từ việc này mang lại sẽ tiếp tục diễn ra trong những việc khác khiến chúng ta dần mất đi khả năng kiểm soát cuộc sống.

Chúng ta luôn né tránh những việc quan trọng khó thực hiện và làm những việc dễ dàng. Lý do của hành động này là gì?

Bộ não theo bản năng thích đi từ dễ đến khó, đó là lý do tại sao chúng ta thích làm những việc nhỏ chẳng liên quan gì, mà không làm những việc cần thiết khác. Những việc vặt vãnh không liên quan thường dễ dàng hơn cho não bộ; so với việc suy nghĩ sâu sắc để đọc sách thì việc đứng dậy lấy kem dưỡng, rót một ly nước, kiểm tra tin nhắn chưa đọc trên điện thoại, mua bình sữa mới và bỉm giá rẻ giống như xe chạy đường quen, và chúng ta thường bị xui khiến làm những việc này. Giữa việc gọi điện cho khách hàng và cắt móng tay, việc nào dễ hơn cho bộ não? Việc sau không cần động não mà việc trước thì cần và còn cần đến cả cảm xúc, lo lắng không biết mình có làm sai không, đã làm tốt chưa, nếu đối phương từ chối thì phải làm sao.

Về

lâu dài, sự do dự không quyết định, chưa thực hiện công việc khiến bản thân sợ hãi đến chết.

Vào năm 1967, nhà tâm lý học người Mỹ Martin Seligman đã thực hiện một thí nghiệm: Nhốt một chú chó trong chuồng, khi tiếng chuông vang lên, chú chó bị điện giật, lặp đi lặp lại nhiều lần. Đến khi mở cửa chuồng, cảnh hãi hùng đã diễn ra: Cho dù không bị điện giật, chú chó cũng tự động ngã xuống đất và run rẩy như bị điện giật thực sự. Và cánh cửa ở đó, nếu chú chó muốn ra ngoài, chỉ cần nhấc chân lên là ra được. Ông gọi đó là "sự bất lực có tính thói quen"

(Learned helplessness).

Sự trì hoãn đã trở thành cái cớ để chúng ta không hoàn thành nhiệm vụ và khi bản thân gắn cái nhãn trì hoãn thì mọi thứ đều ổn. "Tôi bị

bệnh trì hoãn", giống như bị điện giật trong thí nghiệm; mỗi lần nói điều đó, chúng ta ngã xuống đất như chú chó. Cuối cùng, chẳng cần

"điện giật", không còn lúc nào để nói về bệnh trì hoãn mà chúng ta cũng vẫn ngã xuống, run rẩy trên mặt đất. Nếu không cần dán tem nhãn, thì mỗi người trong xã hội hiện đại đều có bệnh trì hoãn.

Sự trì hoãn cuối cùng là vướng mắc, vướng mắc giữa "cần làm hay không cần làm", vướng mắc giữa "hoàn hảo hay không hoàn hảo", theo lý trí nhất định phải làm việc A, nhưng liên tục vào mạng xã hội, chơi game, xem phim truyền hình, làm những việc không liên quan này thì trong não sẽ diễn ra cuộc chiến giữa một bên là lý trí, một bên là sự mê hoặc. Nếu bạn có thể tập trung vào việc A, dừng những việc không liên quan thì sẽ không có sự trì hoãn. Giả sử lấy mọi thứ

của bạn, bao gồm cả điện thoại, máy tính, giấy bút, ép bạn chỉ được ngồi trên một chiếc ghế, không làm việc gì và chờ đợi, thì không quá 30 phút bạn sẽ bị thôi thúc đứng dậy và làm việc gì đó.

Trì hoãn không phải là cố ý không làm, mà do phân tâm bởi những việc nhỏ nhặt không liên quan khác. Tôi hỏi mọi người: "Bạn thấy lý do để bỏ qua việc quan trọng mà làm những việc nhỏ là do đâu?" Mọi người trả lời: "Là bởi vì cũng muốn làm tốt điều đó!" Đúng vậy, trì hoãn không phải vì không muốn làm việc đó, mà bởi chúng ta có kỳ

vọng cao hơn và hy vọng việc đó có thể bắt đầu và kết thúc hoàn

hảo.

Giả sử bạn đi du lịch nước ngoài và mua một đôi dép, khi quay về

bạn phát hiện ra một chiếc số 37, một chiếc số 38, chỉ chênh nhau 0,5 cm, bạn sẽ chọn cách xử lý như thế nào?

A. Bực mình vì sao lúc đó không nhìn cẩn thận

B. Nhờ bạn bè thân thiết mang đi đổi cho C. Chẳng nghĩ ra cách nào, cứ để nó đấy đã

D. Vẫn đi nó như không có chuyện gì

Bạn chọn A, giống như một con thỏ dùng cái gậy tròn đập vào đầu mình, không nói đến việc lãng phí thời gian quý giá và tinh lực mà tâm trạng cũng rơi xuống đáy. Bạn chọn B, để đổi được đôi dép bạn không những phải gọi điện thoại cho người bạn bên Mỹ, thuyết phục bạn ấy giúp đỡ, còn phải cung cấp lại hóa đơn và địa chỉ mua hàng, chi phí làm những việc này nhiều hơn rất nhiều số tiền để mua đôi mới. Nếu chọn C, bạn nghĩ sẽ để nó ở đó mấy năm, nếu không nghĩ

về việc đó, bạn sẽ luôn trì hoãn và không bao giờ có thể bắt đầu. Và nếu bạn chọn D thì rất khó vì chúng ta luôn hy vọng làm mọi việc một cách hoàn mỹ.

Đằng sau điều này là nỗi sợ hãi quấy phá, sợ không hoàn mỹ, sợ

phạm sai lầm, dẫn đến mãi không tìm được cơ hội bắt đầu để mọi việc hoàn hảo. Do đó, chúng ta phải hiểu rõ rằng: Đầu tiên, về mặt số lượng, chúng ta không thể làm mọi việc đúng thời hạn, đối tượng không trì hoãn không phải là tất cả, mà là một đến ba việc quan trọng nhất. Nói cách khác, những việc không quan trọng có thể được trì hoãn. Ví dụ: Tôi có thể đưa cho con một bài vẽ

đúng giờ, đừng mong đợi hoàn thành việc tô màu chuẩn giờ. Khi tôi đọc sách, thì không thể xem tin tức giải trí. Tôi đã tập thể dục rồi, dành một tiếng quý báu cho con nhưng cảm thấy thoải mái hơn sau khi tập thể dục. Mặc dù mất một tiếng chơi cùng con nhưng đổi lại tinh thần của tôi trở nên hăng hái hơn, cớ sao lại không làm?

Thứ hai, về mặt chất lượng, chúng ta không thể đạt 10 điểm ngay lần đầu. Trong vấn đề nuôi dạy con cái, chúng ta thường trì hoãn do sợ

không tạo được cho con điều kiện tốt nhất hay phạm phải những sai

lầm khi làm cha làm mẹ và có thể làm tổn thương tâm lý con. Nhưng việc tổn thương tâm lý cũng không xảy ra dễ dàng. Sang chấn tâm lý được định nghĩa là "một sự kiện vượt quá kinh nghiệm của người bình thường", chỉ những sự kiện nghiêm trọng xảy ra trong cuộc sống, ví dụ như bạo lực, tai nạn giao thông, thoát chết sau thiên tai và chiến tranh, bị tù đày, tra tấn và ngược đãi. Đó không phải là việc chúng ta cần kiềm chế không được quát mắng con. Nếu nói như thế

sẽ tạo ra sang chấn tâm lý cho con, khó mà xóa nhòa thì hơi quá, và nó cũng không hẳn là một sai lầm mà chúng ta phạm phải tới mức sẽ gây ra một số ảnh hưởng không cách nào cứu vãn được. Chấn thương tâm lý được xác định bởi nhiều yếu tố như: mức độ nghiêm trọng của bản thân tổn thương, tính nhạy cảm của cá nhân, độ tuổi, đặc điểm tính cách và mức độ xã hội hóa của cá nhân tại thời điểm

đó; không phải đơn thuần chỉ một yếu tố, sự kiện, nhân vật hay hành vi đơn độc quyết định.

Hiện nay, chúng ta rất sợ phạm phải sai lầm vì nó liên quan đến quá trình chúng ta được nuôi dưỡng từ khi còn nhỏ.

Khi bạn còn là một đứa trẻ, cha mẹ bạn đã hành xử như thế nào khi bạn mắc lỗi?

Bạn đã đối xử như thế nào với sai lầm bản thân mắc phải khi trưởng thành?

Bạn hy vọng con bạn đối xử như thế nào với những sai lầm của bản thân sau khi đã trưởng thành?

Một người cha nhớ lại: "Khi còn bé, tôi rất cẩu thả và luôn làm toán sai. Lúc đó, mẹ tôi đặc biệt không hài lòng với những lỗi sai. Bất cứ

khi nào làm sai một bài toán, tôi đều bị phạt bằng cách làm những bài toán tương tự trong sách. Khi bạn bè đang chơi đùa ngoài sân, thì tôi đang phải chịu hình phạt đó. Cuộc sống sau này, tôi không cho phép mình phạm sai lầm, đặc biệt là sau khi có con, khi con bị

ốm. Nếu có vấn đề lớn, bất kể ở đâu, tôi cũng không thể chấp nhận sai lầm của mình. Con gái tôi lớn lên, sống như hình bóng của tôi, chỉ cần có chút việc không làm tốt là lại mất bình tĩnh, không cho

phép bản thân phạm sai lầm và bị thua cuộc. Bây giờ nghĩ lại, thấy điều đó có liên quan đến trải nghiệm thời thơ ấu của tôi."

Nhà tâm lý xã hội học Elliott Aaronson người Mỹ đã thiết kế thí

nghiệm như sau: Có bốn tuyển thủ, hai người tài năng xuất chúng, gần như ngang bằng nhau và hai người còn lại tài năng bình thường.

Một tuyển thủ tài năng xuất chúng khi sắp kết thúc màn biểu diễn đã vô tình làm đổ đồ uống và một tuyển thủ tài năng bình thường cũng vậy. Kết quả của thí nghiệm cho thấy: Tuyển thủ tài năng xuất chúng khi phạm phải sai lầm nhỏ có sức hấp dẫn hơn nên xếp vị trí thứ hai, tài năng bình thường phạm phải sai lầm thì sức hấp dẫn rất ít; đây chính là "hiệu ứng phạm sai lầm". Cái mà con cần không phải là người mẹ hoàn hảo, mà là người mẹ thành thật, khi phạm phải sai lầm thì không cần sợ hãi mà rút ra được bài học gì từ trong sai lầm đó mới là điều quan trọng.

Không có ai trong một bước có thể hoàn hảo ngay được, chúng ta phải trưởng thành từ chính các vấn đề xảy ra và không ngừng thay đổi.

Chẳng hạn như việc dậy sớm, chúng ta lên kế hoạch theo tuần sẽ

thích hợp hơn. Một tháng là quá dài và một ngày là quá ngắn. Khi mới bắt đầu, kế hoạch không nên quá khắc nghiệt, nếu không chúng ta sẽ nản lòng. Ví dụ, tuần thứ nhất bốn ngày dậy sớm và ba ngày

dậy muộn, như thế sẽ dễ dàng kiên trì thực hiện. Cùng con học đàn, thay vì yêu cầu con và cả bản thân không được chơi sai một âm hay bất kỳ nhịp nào và đổi tư thế tay thì chỉ cần nhắc con chú ý đến tiết tấu, âm chuẩn và phong thái. Hãy để con tự tin, trong quá trình luyện lâu dài con sẽ tự thay đổi hoàn thiện.

Áp lực quá lớn cũng không tốt, chúng ta cần áp lực thích hợp để thực hiện tốt, điều này được gọi là Yerkes – luật Dodson, hay còn được gọi là "đường cong U lộn ngược", áp lực vừa phải để đạt được trạng thái tốt nhất, áp lực quá lớn hoặc quá nhỏ có thể làm hiệu suất tồi tệ hơn.

Với áp lực quá cao, hiệu suất sẽ kém và áp lực càng tăng lên, bởi áp lực quá mức sẽ khiến cơ thể rơi vào trạng thái lo lắng và căng thẳng, cản trở hoạt động bình thường của các quá trình tâm lý như trí nhớ

và suy nghĩ. Ở mức áp lực tối ưu, một người sẽ có biểu hiện tốt nhất.

Đồng thời, quan sát và phán đoán xem trẻ có thể chịu được áp lực tối ưu nhất không là vấn đề chúng ta cần suy nghĩ trước khi kỳ vọng vào trẻ. Áp lực tối ưu với cường độ phù hợp là đủ để thúc đẩy bản thân nhưng không được gây áp lực quá lớn, ở trạng thái này hiệu suất mới có thể tốt hơn. Đôi khi các bậc cha mẹ làm không tốt, không phải vì

không muốn mà bởi bị áp lực quá lớn từ những lời chỉ trích, buộc tội, và quá kỳ vọng, ở trạng thái quá căng thẳng hành vi sẽ bị nhiễu loạn.

Mỗi ngày tiến bộ một chút, đây là tư duy thay đổi của quản lý thời gian. Vài ngày thay đổi một phiên bản, giống như ứng dụng trên điện thoại, mấy ngày cần cập nhật nâng cấp lên một lần, sửa chữa phục hồi các lỗi bug. Chấp nhận sự khởi động không hoàn hảo, thử

nghiệm phiên bản từ 1.0, đến phiên bản 2.0, sau đó lên phiên bản 3.0. Nhà vật lý học Niels Bohr người Đan Mạch từng nói rằng: Người được gọi là chuyên gia là người đã phạm phải tất cả những sai lầm có thể mắc phải trong một lĩnh vực rất nhỏ. Chính vì lý do này, tôi hy vọng rằng khi làm mẹ chính là làm chuyên gia mắc lỗi, làm người sáng lập trường mẫu giáo cũng chính là chuyên gia mắc lỗi và khóa dạy làm cha mẹ cũng là khóa học của chuyên gia mắc lỗi.

Bệnh trì hoãn đã trở thành thông dụng trong những năm gần đây.

Nguyên nhân đằng sau nỗi sợ mắc sai lầm chạy theo chủ nghĩa hoàn hảo chính là cách ứng xử sai lầm của chúng ta với căn bệnh này. Sợ

phạm sai lầm khiến chúng ta nản lòng với những gì mình muốn làm.

Như đã nói ở trên, thời gian bạn ngần ngại làm một việc gì đó sẽ

nhiều hơn thời gian thực hiện việc đó và rơi vào “chế độ chờ chết”.

Cảm giác tội lỗi là điều tiêu cực nhất trong năng lượng cảm xúc, ngoại trừ hao phí bên trong, còn lại là vô ích. Do đó, chúng ta phải có can đảm để bắt đầu từ sự không hoàn hảo, phải có tư duy thay

đổi, không ngừng rút kinh nghiệm từ các lỗi sai, hãy tắt bỏ “chế độ

chờ chết”, quay về với bản chất của thời gian.

Mỗi ngày thay đổi một phiên bản tùy thuộc vào việc bạn có thực sự

tin tưởng đường vòng cũng có ý nghĩa hay không và sai lầm cũng chính là cơ hội tốt để học hỏi.

Kiến ăn thịt voi, hành động hai phút đầu tiên

“Hôm nay mệt quá, để ngày mai đọc truyện cho bọn trẻ.”

“Đi làm về rồi, chẳng muốn vận động, để mai đọc sách.”

“Đưa bọn trẻ đi chơi, khi về đã muộn rồi, để tuần sau bắt đầu tập thể dục.”

Những câu nói này đều để đánh lừa bộ não của chúng ta, mà trên thực tế bộ não sẽ luôn tự trách và mặc cảm tội lỗi, lại bắt đầu tự lẩm bẩm.

“Tôi là bà mẹ tồi, không đọc được truyện cho con nghe.”

“Nhìn mọi người đọc sách, mà sao mình lại lười thế?”

“Rõ ràng cơ thể không khỏe mạnh, đến khi nào mình mới nói được và làm được?”

Trì hoãn không đáng sợ, mà sự tự trách móc và mặc cảm đi kèm với nó mới khủng khiếp. Càng trì hoãn, càng tự trách, càng tự trách, càng trì hoãn... đó là vòng luẩn quẩn không thể phá vỡ.

Thuật ngữ “bệnh trì hoãn” lần đầu tiên được đề xuất bởi nhà nhân chủng học, giáo sư Edward Hall. Ferrari tại Đại học DePaul ở Chicago và giáo sư Paka tại Đại học Carleton ở Ottawa, Mỹ. Hai người đã phát hiện ra rằng 70% sinh viên đại học rơi vào trạng thái trì hoãn học tập, và có đến 20% người trưởng thành bình thường có hành vi trì hoãn.

Tại sao lại có nhiều việc để trì hoãn đến thế? Bởi vì chúng ta cảm thấy việc chúng ta đang làm nghe có vẻ quá khó khăn và vẫn chưa sẵn sàng để làm điều đó. Giống như một con kiến nhìn lên một con voi, cảm giác bất lực từ đáy lòng dâng lên.

Kiến ăn voi

Noel Titch, giáo sư tại Trường Kinh doanh Ross của Đại học Michigan, phân chia trình độ kỹ năng của con người thành: khu vực thoải mái (comfort zone), khu vực học hỏi (stretch zone) và khu vực hoảng loạn (panic zone). Khu vực thoải mái là kỹ năng đã được luyện tập thành thạo, khu vực học hỏi là kỹ năng đầy thách thức nhưng không quá khó để đạt được, khu vực hoảng loạn là kỹ năng tạm thời



không biết. Khi bạn ở khu vực hoảng loạn, bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu trong lòng, khu vực thoải mái có thể dẫn đến sụp đổ, thậm chí sẽ từ bỏ việc học. Khi chúng ta trì hoãn, lũ kiến rơi vào khu vực hoảng loạn, run rẩy và luôn thất bại từ bước đi đầu tiên.

Trình độ kỹ năng của con người

Bước đầu tiên để vượt qua bệnh trì hoãn là gì?

Chuyên gia quản lý thời gian nổi tiếng thế giới David Allen đã đề

xuất nguyên tắc hai phút, nghĩa là, những việc dưới hai phút có thể

được thực hiện ngay lập tức và những việc lâu hơn hai phút được tổng hợp lại với nhau. Dựa trên điều này, học giả người Mỹ James

Clare đã biến tất cả thói quen thành hành động hai phút để chữa trị

bệnh trì hoãn.

Tất cả các việc bị trì hoãn đều có thể được biến thành hành động hai phút.

Hành động hai phút đầu tiên của việc đọc một cuốn sách là gì? Đọc hết trang thứ nhất. Hành động hai phút đầu tiên của việc tập thể dục là gì? Làm động tác xoay cổ. Bằng cách tương tự, tất cả mục tiêu có vẻ to lớn có thể được hạ xuống thành các hành động hai phút đầu tiên và hành động hai phút sẽ đưa chúng ta từ khu vực hoảng loạn trở về khu vực học hỏi.

Phân tách con voi thành các hành động tối thiểu hai phút, con kiến mới dám từ khu vực thoải mái xông ra. Phân tách con voi ở khu vực hoảng loạn thành một hành động trong khu vực học hỏi, con kiến nhỏ có thể tiến những bước đầu tiên đến đó.

Mọi người tò mò hỏi: “Vậy sau hai phút thì sao?”

Sau hai phút, lại bắt đầu hai phút tiếp theo, lặp lại. Đọc xong một trang rồi đọc tiếp thêm một trang, tập xong động tác này rồi tập thêm động tác khác. Khi số lượng và số lần lặp lại tích lũy thì khu vực hoảng loạn càng nhỏ đi, khu vực thoải mái lớn hơn, trải nghiệm tốt hơn và tự nhiên nó sẽ được kéo dài từ hai phút thành năm phút hoặc

lâu hơn, thoát khỏi cái vòng tuần hoàn chết “trì hoãn – tự trách – lại trì hoãn – lại tự trách”.

Thực hành có chủ ý một loạt tích lũy nhỏ để hoàn thành tiến trình tổng thể. Mục tiêu lớn hơn đều có thể được hạ xuống mức tối thiểu là hành động hai phút nhỏ nhất để bắt đầu xử lý.

Hai phút này chính là giới hạn mini cuối cùng để chúng ta thấy được cảm giác hoàn thiện, đó chính là một chút ngọt ngào để chúng ta vượt qua bệnh trì hoãn, tiềm năng là vô tận.

Giống như vận động viên chạy marathon, nếu để 42 km trước mặt, sẽ cảm thấy mắt tối sầm lại, run rẩy khuỵu xuống đất. Kỳ thật, chúng ta chỉ cần chạy đến mốc kilômét đầu tiên trên đường đi, rồi từ

kilômét này sang kilômét khác và tiếp tục. Người xưa có câu có công

mài sắt có ngày nên kim. Từ đầu đến chân là khoảng cách xa xôi nhất trên thế giới, hãy bước từng bước nhỏ mỗi ngày, tạo ra kỳ tích kiến ăn voi, bắt đầu từ hành động hai phút.

Luyện tập:

Việc quan trọng dễ bị trì hoãn nhất là____, nó tương ứng với hành động hai phút đầu tiên là____ .

Bây giờ hãy đứng dậy và hoàn thành hành động hai phút đầu tiên.

Chính xác là bây giờ bạn đang đọc sách. Không cần tiếp tục đọc nữa, hãy làm xong việc kia rồi quay lại đọc tiếp.

Hãy bật công tắc cho những thói quen mới

Xin chúc mừng bạn khi đọc được câu này. Bạn cảm thấy thế nào khi quay lại sau hai phút đầu tiên?

Có phải là cảm giác hoàn thiện không? Lý do để có một cảm giác hoàn thiện không phải vì những việc phải làm được viết ra, mà bởi vì bạn đã làm được nó. Lý do mà bạn hoàn thành nó là chúng ta đã có thời hạn hành động rõ ràng. Không có thời hạn cụ thể, rất khó để thực hiện. Không có người giám sát hay đốc thúc, không hoàn thành được công việc.

Anders Eriksson, giáo sư tâm lý học tại Đại học Florida, gợi ý rằng việc thực hiện có chủ ý và phản hồi liên tục của những người xung quanh có thể giúp bạn trưởng thành và phát triển, từ tay mơ trở thành bậc thầy. Và những người xung quanh chúng ta chính là mắt xích quan trọng cuối cùng trong cuộc chiến chống lại sự trì hoãn – người giám sát.

Hai nhà kinh tế của Đại học Yale ở Mỹ đã thành lập trang web stickk.com vào năm 2008. Bạn có thể đăng các mục tiêu bạn muốn thực hiện được trên trang web này, nếu không thực hiện được mục tiêu đã đăng bạn sẽ bị phạt. Cam kết công khai chịu hình phạt sẽ khiến bạn cảm thấy đau lòng, điều đó sẽ giúp ích cho những người đang trì hoãn tự chủ thông qua lực lượng bên ngoài hỗ trợ có thể thực hiện mục tiêu.

“Tôi luôn mệt mỏi buồn ngủ, cần đi rửa mặt, nhưng đang chơi điện thoại nên không muốn đứng lên, vì không ai giám sát?”

Đúng thế. Nếu ông chủ giao một công việc ba ngày sau phải hoàn thành, thì đến ngày thứ ba chúng ta chắc chắn sẽ hoàn thành nó. Đó là bởi người giám sát này có các biện pháp trừng phạt tương đối nghiêm khắc, đồng thời sẽ công khai chỉ trích, khấu trừ lương hoặc trực tiếp đuổi việc chúng ta.

Mọi người đọc đến đây cuối cùng cũng đã hiểu tại sao mỗi lần thảo luận về chủ đề này trong lớp quản lý thời gian gia đình, chúng ta sẽ

được hỏi đến cùng theo cách thức như vậy:

Ngày hết hạn: ______

Người giám sát: ____

Số tiền phạt nếu không hoàn thành: _____ đồng

Tìm một người giám sát, thực hiện một cam kết công khai, nói với người giám sát bạn sẽ hoàn thành vào thời gian nào, thậm chí có thể

chính xác đến từng phút. Với những cam kết công khai, rất nhiều người sẽ nghiêm túc thực hiện.

Không có người giám sát, giống như sợi dây không có đầu thu lại, nhẹ nhàng kéo, phí công đã bỏ ra. Tự giám sát bản thân là công việc yêu cầu kỹ năng cao. Đối với việc quan trọng nhất, chúng ta cần có người giám sát. Vì điều đó mà chúng ta không thể trì hoãn được, hãy tìm người giám sát, chính điều này cũng đốc thúc chúng ta suy nghĩ: Việc gì là quan trọng mà tôi không thể trì hoãn? Việc nhỏ nào không liên quan mà tôi có thể trì hoãn? Người giám sát như người qua đường hoặc đồng đội cổ vũ bạn chạy marathon, nhìn thấy họ, bạn sẽ

có thêm sức mạnh chạy về phía trước.

Cách tìm được người giám sát phù hợp với bạn!

Trong truyện cổ Trung Quốc có ghi lại câu chuyện về Trần Thiệp:

“Khi Trần Thiệp còn nhỏ, ông đã cùng người hầu đi cày trên sườn núi, mệt mỏi trong thời gian dài, ông nói: “Sau này ngươi giàu có, đừng quên ta,” người hầu cười đáp lại rằng: “Nếu ngài là một người nông dân thì phải như thế nào để giàu có?” Trần Thiệp buồn bã thở

dài: “Than ôi, người bình thường đâu biết chí hướng của anh hùng!”

Người có cùng chí hướng có thể làm người giám sát cho chúng ta.

Bây giờ, hãy gọi điện cho người giám sát hoặc gửi tin nhắn báo cho anh ta biết việc bạn muốn làm, ngày đến hạn và thời gian dự kiến (nếu không thực hiện được việc này, bạn sẽ phải đưa cho anh ấy 160 nghìn đồng chẳng hạn). Sau khi hoàn thành, xin chúc mừng bạn, chúng ta đã lại hoàn thành được một kế hoạch: vòng khép kín của thói quen thực hiện. Nếu không có người giám sát, những suy nghĩ này chỉ chợt lóe lên trong đầu chúng ta và không bao giờ có thể trở thành hành động dưới chân. Nếu không có thời hạn và người giám sát, chúng ta không có cách nào để có thể kiểm tra kế hoạch và tình hình thực hiện.

Trên tờ New York Times, nhà báo Charles Dusig khi khảo sát các doanh nghiệp đã chỉ ra 40% hoạt động một ngày của mọi người là sản phẩm của thói quen.

Một vòng tròn thói quen bao gồm ba bước: Đầu mối (cue), thói quen (routine), phần thưởng (reward). Bước đầu tiên của thói quen là đầu mối, giống như một công tắc. Bộ não không cần nghĩ sẽ tự động chuyển sang chế độ cũ thường dùng. Bối cảnh, thời gian và trạng thái cảm xúc cũng sẽ trở thành đầu mối của thói quen. Ví dụ, ban đêm, khi để điện thoại ở cạnh, trong lòng cảm thấy buồn chán, đầu mối như thế sẽ khiến con người đi đến bước thứ hai – thói quen. Lặp đi lặp lại vô thức, cứ đến đêm là có cảm giác nhàm chán và lấy điện thoại ra để nói chuyện với bạn bè, về lâu dài điều này gây ra chứng mất ngủ và nóng tính. Bước thứ ba là phần thưởng, tác dụng của nó là gì? Nó giúp bộ não nhớ xem thói quen này đáng được lặp lại trong tương lai không.

Vào thế kỷ 19, Claude C. Hopkins đã mang đến sự đổi mới táo bạo trong việc tạo ra nhãn hiệu kem đánh răng (Pepsodent) bằng cơ chế phần thưởng – bước thứ ba của vòng tròn thói quen. Ông đã thêm các chất như dầu bạc hà vào kem đánh răng, mọi người sau khi đánh răng bằng kem đánh răng của ông sẽ có cảm giác đặc biệt mát mẻ và kích thích. Khi bạn nghĩ đến mùi vị không dễ chịu trong miệng, đầu mối này sẽ khiến bạn phải đi đánh răng, thực hiện hành động theo thói quen này để có được cảm giác mát mẻ và dễ chịu. Do đó, dù mệt mỏi đến đâu, mọi người cũng quyết tâm và đánh cho xong hàm răng.

Nếu không có cảm giác kích thích mát mẻ thì không được gọi là đánh

răng. Trước đây thương hiệu kem đánh răng Baispeed có tỷ lệ thâm nhập thị trường chỉ là 7%, sau đó tỷ lệ này tăng lên là 65%. Hiện nay, các loại kem đánh răng đều có chất làm mát như dầu bạc hà.

Bước quan trọng nhất trong việc thay đổi thói quen là gì? Hiểu được hoàn cảnh, thời gian và trạng thái cảm xúc nào khiến bạn trì hoãn.

Ví dụ: điện thoại làm bạn trì hoãn, thì hãy để điện thoại bên ngoài phòng. Máy tính làm bạn mất tập trung thì trong giờ học hãy đặt

máy tính ở phòng khác. Phá vỡ thói quen cũ, hình thành thói quen mới và thêm phần thưởng rõ ràng cho thói quen khả thi này.

Ví dụ: Nếu dậy sớm một tuần, hãy thưởng cho mình bộ quần áo mà bình thường bạn không thể mua. Khi hoàn thành báo cáo, bạn có thể

mua cho mình món tiramisu khi đi qua cửa hàng bán đồ tráng miệng. Nếu đang luyện đàn cùng con, bạn có thể đắp mặt nạ.

Sức mạnh của ý chí giống như sức mạnh của cơ bắp, dùng lực quá mạnh sẽ đau nhức không còn sức. Nói không với trì hoãn là điều bất khả. Nếu chúng ta không được quyền lựa chọn thì chỉ những việc quan trọng nhất mới là việc không nên trì hoãn.

Chương 3

CÁCH THỨC CHÍNH XÁC ĐỂ MỞ

THỜI GIAN PHÂN MẢNH

Kim đồng hồ di chuyển tích tắc: "giây" là binh sĩ oai vệ khí phách hiên ngang xếp hàng, "phút" là trung sĩ, và "giờ" là sĩ quan chỉ huy xông pha chiến đấu dũng mãnh. Bởi vậy khi bạn buồn bực ngán ngẩm, suy nghĩ

lung tung, xin hãy nhớ rằng bạn có thiên binh vạn mã trong tay và bạn là thống soái. Khi duyệt binh, bạn đừng ngại hỏi bản thân rằng chúng đã phát huy vai trò lớn nhất trong trận chiến chưa.

– Philip Tsai, quản lý cấp cao của Johnson & Johnson, [Mỹ]

Phương pháp phô mai Thụy Sỹ:

"Hãy sử dụng mọi khoảng thời gian và không gian sẵn có"

"Khi tôi vừa chuẩn bị đọc sách, điện thoại reo, làm gián đoạn suy nghĩ. Cúp máy, lại muốn pha cốc cà phê, sau đó lại mở sách ra đã mất nửa tiếng rồi." Một bà mẹ chia sẻ. "Từ khi có con, tôi không còn nhiều thời gian nữa. Phải làm việc, trông con và xử lý những việc nhỏ

nhặt ở nhà, không có nhiều thời gian để làm những việc chúng ta

luôn muốn làm. Làm thế nào để mẹ của hai đứa trẻ có thời gian…", sau đó là một tiếng thở dài.

Trong thời đại của Internet và các thiết bị di động, sự chú ý của con người đã bị thách thức hơn bao giờ hết. Tiếng chuông điện thoại reo, tin nhắn báo về, quảng cáo ở khắp mọi nơi, những ngón tay muốn lướt màn hình đã khiến chúng ta không thể tìm thấy một khoảng thời gian để tập trung làm những việc muốn làm. Những việc muốn đó liên tục bị gián đoạn, không có đầu ra, chúng ta cũng bị mất trí nhớ tạm thời, bộ nhớ tan rã bởi các mảnh vỡ thời gian. Sự phân mảnh khiến chúng ta phát điên, đồng thời với việc mang lại sự tiện lợi thì Internet và các thiết bị di động cũng phá vụn thời gian của chúng ta.

Người xưa nói rằng: "Một nghề cho chín còn hơn chín nghề." Trong kỷ nguyên của Internet, chúng ta đang bị phân tâm bởi quá nhiều thú vui và công việc, kết quả ta chẳng hoàn thành được bất kỳ công việc gì trọn vẹn, mà tâm trạng chúng ta vẫn ổn.

Alan Larkin, cha đẻ của nguyên tắc quản lý thời gian, đã đề cập đến

"Phương pháp phô mai Thụy Sĩ" trong cuốn *Cách kiểm soát thời gian*

và cuộc sống của bạn để phát triển mảnh vụn thời gian nhàn rỗi.

Bên trên những miếng phô mai Thụy Sĩ có những lỗ nhỏ, khoảng trống bên trong nó lớn hơn nhiều so với vẻ bên ngoài. Khi trở thành

cha mẹ, thời gian không ngừng bị xé lẻ, giống như miếng phô mai Thụy Sĩ vậy, bên ngoài nhìn vào có vẻ như chẳng có thời gian, nhưng nhìn sâu vào trong mới thấy rằng vẫn còn rất nhiều khoảng thời gian bỏ trống, và giá trị của bất kỳ khoảng thời gian ngắn nào cũng không thể bị bỏ qua. Mỗi mảnh vỡ thời gian nhìn có vẻ ngắn ngủi, nhưng vì nó có thời hạn rõ ràng, nên dễ dàng bắt đầu và có thể tránh bị trì hoãn. Thay vì chờ đợi toàn bộ khối thời gian xuất hiện, tốt hơn hãy sử dụng một mảnh vỡ thời gian nhỏ, "hãy sử dụng tất cả khoảng thời gian và không gian có sẵn".

Mua hàng trực tuyến, thay vì chiếm hết thời gian quý giá trước khi bạn đi ngủ, nên tranh thủ mười phút trong lúc đợi bọn trẻ tan học để nhanh chóng đặt mua đồ, như thế còn có thể tránh được việc mua quá nhiều thứ không cần thiết. Thanh toán bằng thẻ tín dụng, thay vì phải gián đoạn việc đi chơi cùng bọn trẻ để đi thanh toán. Người bạn hẹn gặp đến muộn, thay vì ngồi đó trong tâm trạng thấp thỏm chờ đợi thì lấy cuốn sách mà bạn mang theo và đọc.

Có thể nhìn thấy các khoảng thời gian, không gian sẵn có ở bất cứ

đâu như ở trong nhà vệ sinh, trên tàu điện ngầm, khi những người khác đến muộn, khi đợi bọn trẻ tan học để sử dụng những mảnh vỡ

thời gian này. Bạn giống như có một cái sạc dự phòng cực lớn, cắm vô là xài, thuận tiện nhanh chóng và lượng điện lúc nào cũng đầy.

Silvia Bunge, phó giáo sư tâm lý học và khoa học thần kinh tại Đại học California nhận thấy rằng khi dopamine ở mức lý tưởng, bộ não của chúng ta sẽ hoạt động ở trạng thái tối ưu. Bộ não con người sẽ

ghi nhớ loại hành động nào sẽ giải phóng dopamine. Để tái tạo niềm vui này, phải thường xuyên kích hoạt hành động kích thích khoái cảm. Càng được lặp đi lặp lại, hành vi kích thích khoái cảm này sẽ

trở thành thói quen, hành vi sẽ càng thành thục, đó chính là học tập.

Dần dần, bộ não của chúng ta học được một điều: Bạn không cần phải đợi đến khi có nhiều thời gian để bắt đầu làm việc, bởi vì từ khi trở thành cha mẹ, chúng ta đã không có quá nhiều thời gian, nếu không bắt đầu ngay bây giờ thì cả cuộc đời cũng không bao giờ bắt đầu được.

“Tất cả những việc không có thời gian làm đều có thể áp dụng phương pháp bánh phô mai Thụy Sĩ, tận dụng thời gian, không gian sẵn có?”

Có, nhưng bạn cần phải lên kế hoạch trước. Mảnh vỡ thời gian giống như cát mịn, rất dễ lọt qua các kẽ ngón tay.

Không có nhiều thời gian để đến thẩm mỹ viện, trên xe đưa bọn trẻ

về nhà hãy tranh thủ khoảng thời gian sẵn có đắp một miếng mặt nạ

tối đa 15 phút, vậy là đã tranh thủ làm đẹp rồi. Không có nhiều thời

gian để đến phòng tập thể dục, hãy đứng trước gương trong nhà vệ

sinh thực hiện động tác xoay cổ khoảng mười vòng, cũng là tranh thủ tập thể dục. Đeo tai nghe và nghe nhạc yêu thích, nhắm mắt lại và nghỉ ngơi, để suy nghĩ trấn tĩnh lại, vậy là đã nghỉ ngơi. Hãy đặt một cuốn sách trong nhà vệ sinh, mỗi lần đọc mười phút, một tháng sau có thể đọc xong một cuốn sách; tranh thủ thời gian sẵn có làm những việc bạn chưa bao giờ có thời gian để làm.

Hai phút trước khi vào cuộc họp, hãy tặng vợ hoặc chồng một tin nhắn yêu thương, quan tâm một chút; hai phút chờ xếp hàng ở ngân hàng, nhanh tay đặt bánh sinh nhật cho gia đình, đặt hoa khai trương cho bạn bè; hai phút chờ thang máy, hãy lấy son môi ra đánh và xoa kem chống nắng lên tay; tranh thủ thời gian, không gian sẵn có làm những việc bản thân yêu thích.

Chúng ta không phải không có thời gian, mà là chúng ta không có con mắt để tìm ra thời gian.

Phương pháp cà chua, tập trung vào một việc Bạn đang chuyên tâm xử lý công việc A thì điện thoại có một tin nhắn mới, liền lập tức trả lời điện thoại; vừa định trả lời điện thoại thì con gái chạy tới, muốn bạn kể chuyện cho nghe, con trai thì đang gọi vì chiếc ô tô rơi xuống dưới ghế sofa, muốn bạn lấy lên giúp; vừa định

đứng dậy giúp con trai lấy ô tô thì nghe thấy tiếng chồng gọi: “Vợ ơi, em có thấy tất của anh đâu không?” Lúc này, ngoài cửa lớn có tiếng gõ cửa, mở cửa thấy nhân viên chuyển phát nhanh yêu cầu bạn ký nhận bưu kiện.

Xin hỏi, bạn đã bị gián đoạn mấy lần?

A. 3 lần B. 4 lần C. 5 lần

Rơi vào tình huống trên, bạn cảm thấy thế nào?

A. cảm thấy tốt B. cảm thấy tồi tệ

Nếu lúc này bọn trẻ làm điều gì đó khiến bạn tức giận, bạn có thể tức giận ở mức độ nào?

A. cao B. trung bình C. thấp

Bộ não giống như một máy tính, có thể mở nhiều giao diện cùng một lúc, nhưng mỗi lần chỉ có thể thao tác trên một giao diện; nếu yêu cầu máy tính thao tác trên nhiều giao diện cùng một lúc, nó sẽ bị

đóng băng và cần phải khởi động lại. Theo cách tương tự, yêu cầu một người thực hiện nhiều nhiệm vụ cùng một lúc cũng sẽ “đóng băng”. Khác với cái chết của máy tính, khi một người bị “đóng băng”

sẽ ảnh hưởng đến những người thân, chẳng hạn như chồng và con.

Ngọn lửa không tên này đều đến từ cảm giác bị phân mảnh vụn vỡ.

Trên thế giới có không gian song song, một dòng thời gian, chỉ có mình bạn, một lần chỉ có thể làm một việc.

Như câu nói: “ Giờ nào việc nấy.” Nhưng trên thực tế, khi ăn cơm chúng ta vẫn xem điện thoại, lúc ngủ chúng ta cũng vẫn xem điện thoại.

“Phương pháp cà chua Pomodoro” được đưa ra năm 1992 bởi Francisco Sirillon, người Ý. Nguyên tắc cốt lõi là mỗi lúc làm một việc, chia thời gian cà chua thành 25 phút, tập trung, không làm gì chen vào giữa cho đến khi đồng hồ cà chua reo, sau đó vẽ ra trên giấy một dấu x, nghỉ ngắn 5 phút, cứ sau bốn khoảng thời gian cà chua thì nghỉ ngơi 15 phút.

Mặc dù phương pháp cà chua có đôi chút cứng nhắc, nhưng nó giúp tiết kiệm thời gian làm việc của chúng ta. Việc sáng tác hay bị trì hoãn nhất. Hầu hết nội dung của cuốn sách này được thực hiện trong một không gian yên tĩnh như thư viện hoặc quán cà phê với phương pháp cà chua xen kẽ 25 phút và 5 phút. Ưu điểm của đồng hồ cà chua là giúp tránh được những phiền nhiễu bên ngoài và cho ta 5 phút đặc biệt để xử lý những quấy nhiễu này như đi vệ sinh và xem điện thoại.

“Thời gian trong lúc làm việc vẫn tốt, điều tồi tệ nhất là trong thời gian tan ca, lúc nghỉ ngơi còn mệt hơn so với lúc làm việc. Đôi khi

vừa phải trả lời điện thoại của khách hàng vừa phải trông con thì phải làm thế nào?”

Mỗi ngày sau khi tan ca trở về nhà cho đến nửa đêm trước khi ngủ

đã trở thành khoảng thời gian dễ cáu gắt nhất của các bậc cha mẹ.

Bận rộn với những việc vặt, phải trông bọn trẻ, điện thoại thỉnh thoảng lại đổ chuông khiến mọi người cảm thấy thật mệt mỏi. Áp dụng phương pháp cà chua Pomodoro với thời gian khi tan ca chính là một khảo nghiệm với các bậc cha mẹ.

Khoảng thời gian đặc biệt dành riêng cho con

gái lớn. Trong thời gian này, con gái là người sẽ chọn công việc và tôi sẽ làm cùng, như xếp Nghệ thuật quản lý thời hình ngôi nhà, đọc cuốn truyện tranh con gian của siêu phụ huynh thích. Khi thời gian sắp hết sẽ nhắc nhở con 19:00 - 19:25

rằng khoảng thời gian đặc biệt mẹ dành cho

con sắp hết, sau đây sẽ là thời gian của riêng mẹ.

Khi áp dụng phương pháp làm việc cà chua,

một số người nói rằng: “Phương pháp quản lý

Chúng ta quá quen với

thời gian để làm việc, nhưng hiếm khi nghĩ tới việc nhà 19:25 - 19:30

phải làm cái gì ở nhà với 5 phút này, đi vệ sinh, xem điện thoại, trả lời tin nhắn, uống nước,

tìm đồ. Khoảng thời gian nào đặc biệt trợ giúp các bậc cha mẹ trong việc quản lý thời gian?

Thời gian trò chuyện cùng với các thành viên

trong gia đình. Nhưng nhất định 19:30 phải

chuẩn giờ quay trở lại. Nếu thời gian làm việc của tôi cũng áp dụng như thế, 25 phút chuyên

tâm làm việc, mà không có thời gian nghỉ ngơi trong 5 phút thì sẽ rơi vào hỗn loạn.

Đồng hồ nghỉ ngơi, khá “Khoảng thời gian này là của riêng tôi, đọc hiệu quả trong khoảng sách, viết bài, đắp mặt nạ.”

19:30 - 19:55

Khoảng thời gian đặc biệt nào hữu ích trong

Như thế, ngoài khoảng thời gian làm việc? Nghỉ 5 phút sau khi tan ca.

thời gian 19:55 - 20:00, Chơi với bọn trẻ, bản thân cũng có thể nghỉ

làm thế nào để trông

ngơi và thỉnh thoảng vẫn có thể xử lý được

con?

công việc.

Thế là, tôi đồng ý cùng

Khoảng thời gian đặc biệt dành cho con trai,

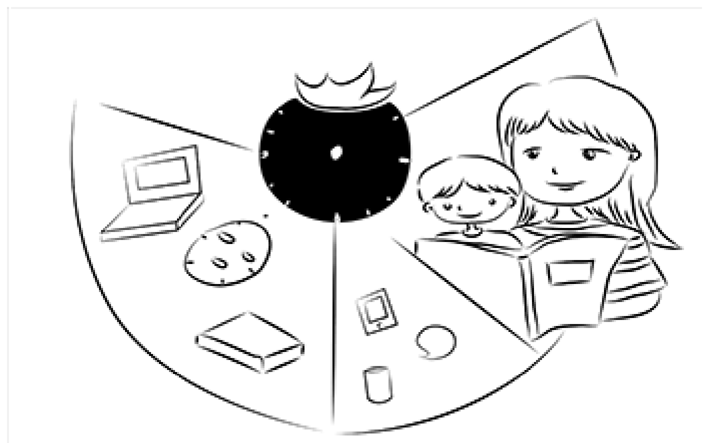
với bọn trẻ sắp xếp thời bé sẽ lựa chọn làm việc gì. Tôi cùng con làm gian biểu sau đây 20:00 việc con thích, như đọc sách, chơi xe, xếp

- 20:25

hình.

20:25 - 20:30

Nghỉ ngơi 5 phút.



Phương pháp làm việc cà chua

Mọi người hỏi: "Nhất định phải kiên trì 25 phút sao?"

25 phút của phương pháp cà chua Pomodoro là khoảng thời gian cần tập trung được kiến nghị. Lần đầu tiên thử, nếu cảm thấy quá ngắn hoặc quá dài, bạn có thể tự điều chỉnh, ví dụ, rút ngắn lại còn 15 phút, miễn là bạn có thể tập trung. Cho dù phương pháp quản lý thời gian tốt đến đâu cũng không hẳn phù hợp với tất cả mọi người. Điều đáng sợ nhất là mọi phương pháp quản lý thời gian cũng đều dùng nửa chừng, vừa áp dụng một lần, còn khá mới mẻ, dừng lại, sau đó phàn nàn, cái này không dễ áp dụng, cái kia cũng thế, tôi chẳng có thời gian. Đằng sau việc quản lý thời gian là triết lý với cuộc sống.

Phương pháp làm việc cà chua về cơ bản là một triết lý cân bằng giữa công việc với nghỉ ngơi và thư giãn. Giống như khi mặt trời mọc thì làm việc và khi hoàng hôn xuống thì nghỉ ngơi, sự tập trung chú ý

giống như thủy triều lúc lên lúc xuống, chúng ta phải thích nghi với thiên nhiên thay vì đối đầu với nó.

Người Do Thái gọi thời gian một tiếng sau khi bắt đầu làm việc là

"thời gian độc quyền" (Dictator) và dành nó chỉ để trả lời thư, fax, email nhận được từ lúc tan ca ngày hôm qua đến hôm nay. Giữa những người Do Thái thường dùng cụm từ "bây giờ là thời gian độc quyền" để bày tỏ sự từ chối gặp gỡ khách trong khoảng thời gian này.

Đây cũng là bảo vật của người Do Thái trong cuộc chiến thương mại

khốc liệt, tập trung vào màn hình máy tính một tiếng buổi sáng để

ngăn chặn mọi sự quấy nhiễu.

Nhà tâm lý học người Mỹ Mikhail Heatzandmi Mihai định nghĩa trạng thái dành toàn bộ tâm tư tình cảm đắm chìm trong một công việc, quên đi dòng chảy thời gian là dòng chảy tinh thần (flow). Ở

trạng thái dòng chảy tinh thần, giống như người Do Thái, nếu quá 25 phút mà không muốn dừng lại, bạn cũng có thể chuyển thành 50

phút sau nghỉ ngơi. Nếu bạn phải trông bọn trẻ và áp dụng phương pháp cà chua, thì bạn có thể luyện tập với thời gian là 10 phút tập trung và 5 phút nghỉ ngơi.

Miễn là thời gian được quy hoạch một cách chủ động, cho dù phân thời gian cụ thể bao nhiêu phút, chúng ta cũng đều có thể cảm nhận được cảm giác kiểm soát và dòng chảy của trái tim. Và thời gian dòng

chảy tinh thần càng nhiều thì chỉ số hạnh phúc của chúng ta càng cao và cảm nhận được giá trị sinh ra vì con người càng lớn.

Bạn muốn chọn phương pháp tập trung nào sau đây?

A. Khi viết bài thì tắt mạng Internet

B. Di chuyển tivi đã để trong phòng khách lâu ngày ra chỗ khác C. Cài đặt âm thanh nhắc nhở tắt điện thoại và máy tính D. Chọn một đêm không nhắn tin với bạn bè, tập trung tận hưởng thời gian đọc sách trước khi đi ngủ

Người giám sát của bạn là_____.

Được rồi, bây giờ gửi tin nhắn cho một người bạn thân, thông báo quyết định này và đề nghị người ấy làm người giám sát cho bạn. Nếu không thực hiện được, bạn sẽ đưa cho người ấy một khoản tiền là_____.

Vốn có câu: “Tập trung tạo ra sự mềm mại, chúng ta có thể giống như một em bé không?” Trẻ nhỏ thường ít suy tư, ít ham muốn nên có thể tập trung năng lượng vào một chỗ; nếu chúng ta cũng có thể

“tập trung tạo ra sự mềm mại”, chúng ta cũng sẽ là chủ nhân của thời gian phân mảnh, mà không phải là nô bộc chạy theo nó.

Hôm nay, bạn có áp dụng phương pháp cà chua không?

Quy tắc ba lô, phân loại bối cảnh

“Vừa ngồi vào văn phòng định làm việc, nhìn thấy màn hình điện thoại sáng, mở tin nhắn chưa đọc của bạn A, ấn vào xem, nhìn thấy nhóm liên kết bạn bè B, ấn vào xem, nhìn thấy sản phẩm D của nhà thương mại điện tử C, hứng thú, sau khi so sánh giá của ba nhà E, F, G, cuối cùng khi đặt hàng phát hiện ra đã quên mật khẩu H, sau khi lấy lại mật khẩu H, ngẩng đầu nhìn lên thì ngớ ra là muốn làm việc gì ấy nhỉ? Thời gian cứ mơ hồ như thế trôi đi. Một lần bị ngắt quãng, bạn phải mất bao nhiêu thời gian để phục hồi?

A. 10 phút B. 10-20 phút

C. 20-30 phút D. 30 phút trở lên

Một năm 365 ngày, nếu mỗi lần bị gián đoạn phải mất mười phút để phục hồi, một ngày bị gián đoạn ba lần, tính ra một năm sẽ mất 10.000 phút để phục hồi. Thời gian phục hồi sau khi bị gián đoạn, tích tiểu thành đại, cũng là thời gian chúng ta không thể lấy lại.

Một lần bị gián đoạn, nguyên nhân có thể đến từ bên trong, cũng có thể đến từ bên ngoài. Gián đoạn bên ngoài dễ xác định nhất, tìm được thời gian vàng bên ngoài để duy trì sự tập trung, áp dụng phương pháp làm việc cà chua. Nhưng gián đoạn từ bên trong rất khó xác định, chẳng hạn như muốn làm việc A, đột nhiên nghĩ đến việc B. Bạn nên làm việc A hay B?

Chúng ta hãy coi bộ não là một đĩa cứng, luôn dựa vào bộ não để ghi nhớ những gì muốn làm, bộ não phải ghi nhớ những việc này nên không còn chỗ để nghĩ về những việc quan trọng, mà cả những việc khác cũng không nhớ được, đến khi thời hạn đã gần mới nghĩ ra thì không kịp. Bộ não chính là nơi xử lý trung tâm CPU, không phải như đĩa cứng được sử dụng để lưu trữ. Nếu muốn cuộc sống thoải mái không bấn loạn, chúng ta cần để cho bộ não được minh mẫn, liệt kê danh sách các công việc.

Một người mẹ đưa cho tôi tờ ghi chú, bên trên là danh sách các việc cần làm hôm nay mà không ghi nhớ trong đầu.

• Viết tóm tắt công việc nửa năm

• Đến tiệm giặt khô để lấy quần áo của chồng

• Mua hàng trực tuyến giấy vệ sinh gia dụng

• Cùng bọn trẻ đọc cuốn truyện tranh vừa mua

• Mua màu vẽ cho bọn trẻ

• Nghe giảng về cách nuôi dạy trẻ

• Trả lời email của đồng nghiệp

• Trả lời khách hàng về địa điểm cuộc họp ngày mai

• Chụp ảnh in màu

“Làm thế nào để bạn chia các mục công việc lộn xộn thành các hành động rõ ràng, có thể thực hiện?” Xử lý từng nhóm công việc tùy thuộc vào bối cảnh, để xử lý theo các sự việc khác nhau. Mỗi bối cảnh hãy chuẩn bị một “ba lô”, bên trong ba lô đó sẽ để tài liệu và danh sách những việc cần làm trong bối cảnh đó. Chúng ta cần quyết định loại công việc mà chúng ta cần làm trong các bối cảnh khác nhau dựa theo kế hoạch được đưa ra trước đó. Sau khi lập kế hoạch, trong bối cảnh tương ứng, hãy mở danh sách hành động tương ứng và bắt đầu thực hiện. Đây chính là “quy tắc ba lô”.

Theo quy tắc ba lô, chúng ta thử phân loại lượng công việc.

• Viết tóm tắt công việc nửa năm – máy tính

• Đến tiệm giặt khô để lấy quần áo của chồng – ra ngoài

• Mua hàng online giấy vệ sinh gia dụng – di động

• Cùng bọn trẻ đọc cuốn truyện tranh vừa mua – tại nhà

• Mua màu vẽ cho bọn trẻ – di động

• Nghe giảng về cách nuôi dạy trẻ – di động

• Trả lời email của đồng nghiệp – di động

• Trả lời khách về địa điểm cuộc họp ngày mai – di động

• Chụp ảnh in màu – bên ngoài

Nhìn danh sách những việc cần làm có vẻ lộn xộn được phân thành bốn loại: tại nhà, máy tính, ra ngoài và di động.

• Ở nhà: Cùng bọn trẻ đọc cuốn truyện tranh vừa mua

• Máy tính: Viết tóm tắt công việc nửa năm

• Ra ngoài: Đến tiệm giặt khô để lấy quần áo của chồng và chụp ảnh in màu

• Điện thoại: Mua hàng online, giấy vệ sinh, nghe giảng về cách nuôi dạy trẻ, trả lời email của đồng nghiệp, trả lời khách hàng về địa điểm cuộc họp ngày mai

Chúng ta thường nhạy cảm với không gian hơn là thời gian, sau khi phân lượng xử lý, bộ não sẽ tự động nhập vào các bối cảnh khác nhau, mở danh sách các việc khác nhau để bắt đầu thực hiện.

Mỗi ngày sau khi tan ca, bạn cũng có thể dựa theo không gian trong gia đình để sắp xếp những thứ cùng loại. Bạn muốn chọn bối cảnh nào trong hai trường hợp sau đây?

Bối cảnh 1: Đầu tiên, đi tắm, sau đó vào phòng khách chơi cùng bọn trẻ một lúc, sau đó gọi bọn trẻ đi tắm, bị nước bắn ướt. Thật khó mà đưa bọn trẻ ra ngoài đánh răng khi chúng đã vào phòng khách, phải đuổi chúng vòng quanh nhà. Trong lúc đợi con ngủ, bản thân cũng buồn ngủ. Đợi đến khi miệng bốc mùi vì không đánh răng thì trời đã sáng, sau đó lại thấy một chậu quần áo chất đống trong nhà tắm, cảm giác thất vọng tràn ngập trong tâm trí.

Bối cảnh 2: Nhắc nhở trước với bọn trẻ thời gian sẽ tắm cùng, trước khi tắm sẽ nhắc các con cùng đánh răng. Trong khi bọn trẻ tự vò quần áo mỏn thì mình cũng đã vò xong quần áo của người lớn. Nếu trẻ muốn, hãy để trẻ tự chà quần áo của chúng.

Cuối cùng, việc đánh răng, tắm rửa và giặt quần áo đều đã xong, bọn trẻ cùng được giặt quần áo sẽ rất thích.

Việc tắm cho mình, đánh răng, tắm cho con và giặt quần áo đều làm ở trong phòng tắm. Những việc rất bình thường này đều được thực hiện toàn bộ trong một bối cảnh, như thế có thể giảm chi phí thời gian chuyển đổi bối cảnh và không dễ bị bỏ lỡ những việc nhỏ nhặt

trong cuộc sống. Khi hợp nhất các vật dụng tương tự trước mặt con, con bạn cũng sẽ học được cách làm những việc cụ thể trong không gian cụ thể như tập trung vào việc đọc sách trong phòng đọc, chơi đồ chơi trong phòng khách, vệ sinh tắm rửa trong phòng tắm, từ đó giúp trẻ xác định vị trí không gian, giảm bớt khó khăn trong việc chuyển đổi thời gian. Đối với trẻ em, không gian dễ nhận biết hơn thời gian

và dễ hợp tác hơn. Vì có thỏa thuận trước, bọn trẻ sẽ không đột nhiên nổi loạn.

Việc cho bọn trẻ đi ngủ cũng không phải là chuyện dễ. Nếu áp dụng quy tắc ba lô, làm thế nào để bạn cải thiện việc sắp xếp thời gian đi ngủ vào buổi tối giữa người lớn và trẻ em?

Trước khi đi ngủ, tất cả hoạt động diễn ra trong phòng khách đều phải được hoàn thành, mọi việc diễn ra trong phòng ngủ bắt đầu được thực hiện với hàng loạt các động tác được làm cùng nhau như: đọc sách, thay đồ ngủ, uống nước, giảm bớt các tác động chuyển đổi không gian làm cho bọn trẻ tự nhiên đi vào giấc ngủ dễ dàng hơn.

Phần mềm quản lý thời gian Omnif Focus (phần mềm quản lý nhiệm vụ trong hệ thống Apple) có thể nhắc nhở bạn trong các bối cảnh khác nhau, nó có chức năng đặc biệt duy nhất đó là đưa ra bối cảnh cho mỗi danh sách việc cần làm, có thể được tùy chỉnh cho điện thoại, máy tính, ra ngoài, ở nhà, hay trong văn phòng. Với mỗi bối cảnh có thể cài đặt định vị, sau khi bạn đến địa chỉ này, danh sách việc cần làm trong bối cảnh tương ứng sẽ tự động được đưa ra.

Chúng ta vừa bắt đầu áp dụng quy tắc ba lô, phân loại bối cảnh, nên chưa quen ngay, thời gian thực hành càng dài thì bộ não sẽ càng giống như phần mềm Omnif Focus trực tiếp đưa ra các công việc trong bối cảnh đó. Khi bước vào bối cảnh, ta sẽ tự động bắt đầu các việc cần làm trong bối cảnh này và không dễ bị mất phương hướng vì gián đoạn. Quy tắc ba lô như biển chỉ dẫn, giúp chúng ta luôn ghi nhớ phải làm gì trong hoàn cảnh nào.

Những bối cảnh điển hình về thời gian phân mảnh khi trở thành cha mẹ: đợi trẻ tan học, đi lại trên đường, xếp hàng, chờ họp. Tùy đặc điểm từng bối cảnh, sắp xếp những việc cần làm trước như trên tàu điện ngầm tín hiệu không tốt, hiệu quả nghe, đọc sách trực tuyến không cao, nhiều người chen lấn, không tiện mang sách, bạn có thể làm việc trên điện thoại. Trong lúc đợi trẻ tan học, nghe đọc sách phần nội dung đã được tải xuống; trên đường đi làm về, viết một bản tóm tắt công việc trên bản ghi nhớ ở điện thoại; khi ngồi trong nhà vệ sinh, hãy đọc cuốn sách mà bạn đã tải trên điện thoại; khi bạn đang xếp hàng, hãy mua đồ gia dụng trực tuyến; khi chờ cuộc họp, hãy gửi và nhận email. Trong từng bối cảnh, hãy mở danh sách hành động tương ứng để bắt đầu thực hiện và từ từ đưa thời gian phân mảnh trở lại.

Hãy gọi điện thoại cùng một lượt, trả lời email một lượt khác, hãy đặt mua đồ trực tuyến trên điện thoại cùng một lúc, xử lý một loạt các việc trên máy tính trong một lần, ra ngoài làm tất cả việc vặt trong một lần, "đóng gói" chúng lại để giảm "giá thành" chuyển đổi giữa các hành động. Nhiệm vụ trong cùng một bối cảnh được gói lại cùng nhau. Một người mẹ khi đọc đến đây đã nhanh chóng viết ra ba quyết định mới trên giấy.

• Trong thời gian đợi xếp hàng, áp dụng phương pháp phô mai Thụy Sĩ như dừng việc lướt trên mạng xã hội và bắt đầu đọc sách trên điện thoại, không cần đợi đến lúc có nhiều thời gian mới làm.

• Sắp xếp, phân loại các vật dụng thông thường như chìa khóa, điện thoại, đặt chúng ở vị trí cố định và trả lại vị trí ban đầu sau mỗi lần sử dụng. Lấy lại khoảng thời gian phải đi tìm đồ bằng cách phát triển những thói quen tốt.

• Khi bạn mua thực phẩm, hãy mua theo cách lên thực đơn món ăn, Đó là cách hiệu quả và dễ dàng để chọn và lưu trữ thực phẩm cũng như làm món ăn.

Nếu không đặt những việc đã ghi vào bối cảnh tương ứng, bạn không thể nhanh chóng trích xuất chúng và hành động ngay lập tức. Do đó, bạn có thể rơi vào vòng xoáy của thời gian phân mảnh và không thể

nghĩ ra việc tiếp theo phải làm. Sau khi giải quyết những việc nhỏ

nhặt này, chúng ta sẽ không bị làm phiền và có thể tập trung toàn bộ thời gian vào làm việc và trông con; tập trung làm việc với chúng ta là rất quan trọng.

Khi nào con người có thể sáng tạo nhất, là khi ngồi im bất động hay là khi đang tắm?

Khi bộ não được thư giãn, diện tích di chuyển của tín hiệu thần kinh trong bộ não lớn hơn thì sự sáng tạo càng cao. Lúc đang tắm mọi người sẽ đạt tới mức độ sáng tạo cao nhất. Trong khoảng thời gian phân mảnh ở nhà tắm, bộ não chuyển sang chế độ phân tán và tín hiệu thần kinh hoạt động mạnh hơn, có thể nghĩ ra những câu trả lời cho các vấn đề mà bấy lâu nay bạn còn lo lắng. Nhạc sĩ Mozart thường sử dụng khoảng thời gian cắt tóc để sáng tạo ra những tác phẩm của mình. Mỗi lần thợ cắt tóc đeo tạp dề là ông lại viết ra những bản nhạc mình mong muốn.

Quản lý thời gian không phải là quản lý từng phút làm việc gì, mà là cố gắng đóng gói các nhiệm vụ theo từng bối cảnh, chuyển từ thế bị

động sang chủ động.

Hiệu ứng dư thừa: Biến không thành có Ngồi trên ô tô nghe ai đó hát dân ca, ngồi trong quán cà phê nghe thấy lãnh đạo nào đó gọi điện lớn tiếng mắng nhân viên, về nhà ông bà mở tivi làm nhạc nền, thời gian của chúng ta đã đồng thời bị lấp đầy và bị phân mảnh.

Vừa mở tivi vừa chơi cùng bọn trẻ, trong giờ làm việc không tắt chuông điện thoại, xem tin tức và buôn chuyện vô thức đến tận đêm khuya, ngày hôm sau bơ phờ không có tinh thần. Chứng cưỡng chế

khiến ta luôn thích đọc những tin tức chưa đọc và nâng cấp phần mềm chưa từng được sử dụng; khiến chúng ta rơi vào trạng thái lúc nào cũng cắm mặt vào điện thoại, máy tính tò mò về người khác, nhưng lại quên đi nội dung quan trọng mà mình cần gửi cho một người quan trọng nào đó. Ngoài việc thời gian bị phân mảnh với tốc độ nhanh, bản thân chúng ta cũng đã tự phân mảnh thời gian.

Trong thời đại công nghệ, việc cầm điện thoại lên rất đơn giản nhưng đặt điện thoại xuống thì khó như tìm đường lên trời vậy. Rất nhiều người đi ngủ muộn đều là những người còn bị mắc kẹt lại trên điện thoại. Và biết bao nhiêu thời gian đã bị chôn vùi vào điện thoại, đặc biệt là trong thời đại của Internet.

Nếu chúng ta có thể quản lý tốt điện thoại, thì cuộc sống của chúng ta sẽ khác biệt đến mức nào?

“Tại sao mọi người thích chuyện trò trong nhóm bạn bè?”

“Để tìm hiểu về xu hướng mới nhất của bạn bè.”

“Để xem các bài đăng mới nhất của bạn bè trên dòng thời gian, hay xem tất cả bài đăng của ai đó? Cái nào hiệu quả hơn?”

Mọi người đều trầm tư suy nghĩ. Dùng điện thoại để nói chuyện trong nhóm, theo dõi tin trên dòng thời gian hoặc đọc tin tức là mục đích của người thiết kế phần mềm. Họ hy vọng thời gian chúng ta dừng lại đọc lâu hơn, để phần mềm tạo ra được nhiều giá trị thương mại hơn chứ không xuất phát từ những mong muốn của chúng ta.

Nếu bạn xem tin tức ở trong nhóm bạn bè là để tìm hiểu tình hình của họ và biết những chuyện xảy ra, thì cách tốt nhất là chọn vào phần theo dõi có thể đọc được tất cả tin tức về họ. Tập trung vào một người trong nhóm bạn bè, dễ dàng trích xuất được các thông tin từ

góc độ nhất định.

Những tin tức phân tán được tập trung thành chủ đề để xem, đó chính là biến không thành có. Ngoài phương tiện truyền thông xã hội, còn có phương tiện khác là sách. Hãy chọn cách đọc theo chủ đề, tìm các cuốn sách có liên quan đến cùng một chủ đề để đọc hiểu một

cách rộng rãi và chuyên sâu. Nếu bạn muốn tìm hiểu về nội dung quản lý thời gian, hãy tìm tất cả các sách có liên quan đến lĩnh vực này, tập trung đọc, càng đạt được sự tập trung cao độ càng dễ tạo dựng được kiến thức cho bản thân trong lĩnh vực này. Thời gian nhỏ, hành động lớn.

Darwin nói rằng, ông không bao giờ nghĩ nửa tiếng là khoảng thời gian ngắn ngủi, nhỏ bé không đáng kể. Trên thực tế, nửa tiếng này của chúng ta rất dễ bị đánh cắp bởi các hoạt động sau đây. Hãy thử

đánh dấu.

______Xem tivi

______Đọc tin tức

______Tán chuyện

______Chơi điện tử

______Nâng cấp phần mềm

______Xem tin tức bạn bè

______Tranh cãi với mọi người trên mạng

Không biết từ khi nào tiếng tivi đã trở thành nhạc nền của gia đình.

Chúng ta mở tivi xem lúc ăn cơm, lúc nói chuyện, lúc chơi cùng bọn

trẻ. Âm thanh ồn ào, hình ảnh nhảy múa, thay đổi thường xuyên, rốt cuộc chúng ta hấp thụ được gì từ nó? Ngoài sự ồn ào và bực bội, chúng ta chẳng thu hoạch được điều gì.

Tin tức và tin đồn chính là vấn đề chính nóng bỏng nhất của thời đại Internet. Những thông tin dạng như hôm qua có thầy giáo và học sinh nào đó cãi nhau, hôm nay có cuộc ly hôn nào đã chiếm hết các tiêu đề và ngày mai không biết tin tức nào sẽ chiếm lĩnh các tiêu đề.

Tin tức và tin đồn giống như thức ăn nhanh, ăn được chẳng vấn đề

gì nhưng không có dinh dưỡng. Nếu bạn chơi trò chơi điện tử trong thời gian nghỉ ngơi, cũng có thể coi là một trò giải trí và nghỉ ngơi, nhưng sợ rằng khi bị nghiện rồi thì nó còn gây mệt mỏi hơn đi làm và còn ảnh hưởng đến giấc ngủ và thị lực. Nâng cấp phần mềm và đọc tin tức của bạn bè đã trở thành phản xạ có điều kiện, hoàn toàn không thông qua bộ não, thời gian đã bị đánh cắp nhưng chúng ta hoàn toàn không nhận ra điều đó. Cuộc sống "nghiệp dư" của chúng ta được lấp đầy như thế, thời gian đã bị phân mảnh.

Nhà toán học Tô Thanh đã so sánh thời gian phân mảnh như các mẩu vải vụn: "Tôi sử dụng những mẩu vải vụn may thành tấm vải, rồi may thành quần áo đương nhiên là được. Không có nhiều thời gian thì hãy cố gắng tận dụng các khoảng thời gian lẻ tẻ, mỗi ngày cộng dồn từng khoảng thời gian vụn 20, 30 phút lại cũng được rất nhiều." Biến không thành có, đó chính là hiệu ứng dư thừa của thời gian. Chris Anderson, tổng biên tập tạp chí Wired của Mỹ, vào năm 2004 đã nói rằng khi tích lũy các phần nhỏ phân bố rải rác ở cuối các đường cong lại thì nó còn lớn hơn cả thị trường chính, đây được gọi là hiệu ứng dư thừa. Tận dụng những khoảng thời gian vụn vặt tưởng chừng không nhiều có thể tạo ra tác dụng lớn hơn toàn bộ thời gian.

Nếu mỗi ngày bạn đọc 20 phút được 20 trang, mỗi tháng đọc 600 trang, một năm sẽ đọc được khoảng 24 cuốn sách.

Trong khoảng thời gian vụn vặt làm được những việc nhỏ nhặt mà cũng có thể làm những việc lớn. Bạn không cần đợi đến lúc có nhiều thời gian mới làm việc lớn. Nếu bạn mở bản ghi nhớ trong điện thoại để ghi lại trải nghiệm tâm đắc của mình trong công việc ngày hôm nay, chỉ ba hoặc năm câu thôi, sẽ đáng tin cậy hơn nhiều so với việc chờ đến cuối năm mới lục lại trí nhớ để viết. Không nhất thiết phải đợi đến lúc có nhiều thời gian mới đọc sách, hãy tải sách điện tử sẵn về máy, trong bối cảnh thích hợp có thể đọc, góp ít thành nhiều, góp gió thành bão, biến không thành có. Nếu không tin vào hiệu ứng dư thừa của thời gian, thì có lẽ bạn phải chờ đợi suốt cuộc đời mà vẫn không đến được lúc bắt đầu. Nếu mọi người đều có 24 giờ như nhau thì chất lượng cuộc sống của từng người được quyết định bởi những khoảng thời gian đã bị phân mảnh này. Sử dụng thời gian phân mảnh để biến không thành có, và có được những điều mới mẻ. Sống một ngày thế nào, sống một đời như vậy; chúng ta hy vọng cuộc sống thế nào thì phải sắp xếp tận dụng hợp lý những khoảng thời gian sẵn có

trong các khối bị phân mảnh.

Để hình thành một thói quen đòi hỏi phải có quá trình tích lũy trung bình mất 66 ngày. Sự khác biệt giữa các cá nhân tương đối lớn, từ 18

ngày đến 254 ngày, và tất cả đều trải qua quá trình như sau: lúc bắt đầu thay đổi tương đối khó khăn, cuối cùng đạt được xu hướng ổn định. Yêu cầu bạn phải luyện tập nhiều hơn.

Mọi người thường lo lắng hỏi: "Làm thế nào để luyện tập được?" Hãy bắt đầu từ việc sử dụng điện thoại của chúng ta: Thứ nhất, không có mục đích rõ ràng, tuyệt đối không chú ý đến điện thoại.

Thứ hai, tắt tất cả thông báo của điện thoại, bỏ cài đặt âm thanh nhắc nhở.

Thứ ba, có mục đích rõ ràng mới chú ý đến điện thoại, cài đặt sẵn thời gian giới hạn 1–5 phút, khi đến thời gian quy định phải đặt điện thoại xuống.

Thứ tư, nếu không làm được như vậy, hãy chuyển tiền phạt cho người giám sát.

Người giám sát là______.

Được rồi, bây giờ hãy thông báo cho người giám sát của bạn và anh ấy sẽ có thể nhận được tiền phạt.

Không có người giám sát và cơ chế trừng phạt, tập tính của con người sẽ đưa chúng ta trở lại với thói quen cố hữu.

Mặc dù vậy, chúng ta cũng không có cách nào để sử dụng được hết các khoảng thời gian phân mảnh của mình. Trong thời đại công nghệ, chúng ta liên tục bị gián đoạn bởi những âm thanh nhắc nhở

của điện thoại, của máy tính, dần dần xa lánh cả nội tâm của chính mình. Chỉ khi trở về đúng nghĩa trái tim mình, điều chỉnh lại phương pháp mở thời gian phân mảnh một cách chính xác, chúng ta mới có thể biến những cái không thành có nhiều hơn.

Chương 4

YÊU BẢN THÂN RỒI MỚI YÊU CON

Tôi không thể cho bạn một quy tắc thành công hoàn hảo, nhưng tôi có

thể nói với bạn một quy luật thất bại vạn năng là: luôn làm hài lòng tất cả mọi người.

- Herbert B. Swope [Mỹ]

Thời gian độc quyền mẹ "tách con"

Khi chơi với con gái trong phòng khách, nhìn qua cửa sổ kính trong suốt với mảng sương mù từ từ rơi xuống, tôi mờ ảo nhìn thấy một dáng người nhỏ nhắn tay cầm chặt một chiếc ba lô to chạy trên đường nhỏ. Nhìn kỹ hơn, hóa ra là người mẹ hàng xóm đang mang túi sữa vội vã chạy trên đường đi làm. Không hiểu sao ngay lúc đó sống mũi tôi thấy cay cay.

Cô con gái ngước lên và nhìn tôi bằng ánh mắt ngây thơ. Tôi vuốt nhẹ nhẹ vào mái tóc của con bé và không nói gì.

Tôi nhớ có một câu nói rằng: "Quyết định sinh một đứa con là một việc vô cùng vĩ đại, bởi vì điều đó có nghĩa là từ lúc này trái tim đã ra

khỏi cơ thể của bạn. Từ lúc này trở đi, trái tim này phải bảo vệ một sinh mệnh, bất kể bạn ở đâu, bất kể con bạn ở chỗ nào."

Mười hai phút đau đớn khi sinh con sẽ được nụ cười của trẻ thơ xua tan. Bạn thậm chí không nhớ rằng mình đã từng chật vật, la hét rất nhiều; cơn buồn ngủ đến mỗi đêm khi phải chăm sóc con sẽ biến mất không còn một dấu vết bởi dáng ngủ bình yên của con. Bạn thậm chí không nhớ mình đã ngủ như thế nào cho đến sáng.

Bạn có thể không nhấc nổi 10 cân gạo, nhưng một tay bạn có thể giữ

được đứa bé 20 cân. Bạn có thể đã từng ngại ngùng xấu hổ thì giờ có thể thản nhiên không để tâm đến sự chú ý của người khác khi cho con bú sữa mẹ.

Trước đây bạn đã từng tham gia rất nhiều kỳ thi khác nhau, có thể

lười biếng và mong chờ may mắn lần sau, nhưng bây giờ bạn chỉ còn một cách là sẵn sàng chiến đấu đến cùng, vừa ôm con vừa nghe các câu hỏi trong tai nghe.

Trước đây, bạn có thể tận hưởng nhịp sống của một thành phố khác trong các chuyến công tác và mong chờ sự giải thoát nhỏ bé đó, thì bây giờ bạn chỉ nôn nóng đếm ngược thời gian mong ngày về nhà, vừa xem lịch trình vừa nhìn bức ảnh của con trên điện thoại để xoa

dịu đi những suy nghĩ nghẹt thở.

Một ngày làm công chúa, với sự chú ý của bao người, làm tâm điểm của hạnh phúc trong hôn lễ. Mười tháng làm nữ hoàng, được ngoan ngoãn phục tùng trong thời kỳ mang thai. Để cuối cùng là một đời vất vả, mới biết tại sao cả thế giới đều yêu mẹ.

Hình ảnh người mẹ tất bật đi trên con đường nhỏ trong ánh nắng ban mai luôn hiển hiện trong tâm trí tôi nhiều năm qua. Vì con mà bôn ba hy sinh, người mẹ luôn xứng đáng với danh hiệu vĩ đại.

Các cô gái đều có chút sợ sệt với việc làm mẹ. Dường như các mẹ cần trấn tĩnh an ủi con khi bọn trẻ lên cơn nóng giận; khi yêu cầu bọn trẻ, ta cũng cần dừng công việc của mình lại, nhanh chóng về nhà làm tròn nhiệm vụ người mẹ, đồng hành cùng con. Mặt khác cũng phải dốc sức vào sự nghiệp, lựa chọn thỏa hiệp và kiên trì với hậu phương lớn, không được có lời oán giận. Mỗi lần đề cập đến chủ đề này, tôi cảm thấy đau lòng trước những người mẹ một ngày làm công chúa mười tháng làm hoàng hậu này.

Mỗi lần lên lớp giảng về cách quản lý thời gian trong gia đình, chúng tôi đều bắt đầu bài giảng theo một cách đặc biệt là:

“Trong một ngày, bạn thích nhất khoảng thời gian nào?”

Đáng ngạc nhiên là mọi người ai nấy đều chọn thống nhất ba khoảng thời gian sau đây:

• Từ 10 giờ đến 12 giờ đêm, sau khi bọn trẻ đã ngủ

• Từ 6 giờ đến 7 giờ sáng, khi bọn trẻ chưa thức dậy

• Từ 9 giờ 30 đến 11 giờ 30 sáng, sau khi đã đưa bọn trẻ đến trường
Ba khoảng thời gian này có điểm gì chung?

Đều là khoảng thời gian không có bọn trẻ, chúng ta có thể ở một mình.

Sau khi làm cha mẹ, thời gian của chúng ta đã bị chiếm dụng bởi bọn trẻ và công việc. Làm thế nào để chúng ta có thể vừa chăm sóc bọn trẻ vừa nấu ăn, dọn phòng, giặt quần áo vừa quan tâm được đến gia đình và cha mẹ, đồng thời cũng đạt được thành công trong công việc? Chúng ta luôn hy vọng trở thành cha mẹ siêu nhân có ba đầu sáu tay để đáp ứng tất cả mong đợi của mọi người với các vai trò khác nhau, nhưng thường gặp phải điều ngược lại, thường là không được như mong muốn.

“Sau khi sinh con gái, tôi làm việc cho một công ty mạng Internet cho phép làm việc tại nhà để tôi có thể nếm trải vị ngọt của việc chăm sóc con. Một tuần có 7 ngày, một ngày có 24 giờ, tôi đều có thể ở nhà, nên tôi trở thành bà mẹ ‘gọi là có ngay’. Mặc dù gia đình cũng có ông bà giúp đỡ, nhưng tôi lại yêu cầu bản thân rất cao. Tôi sẽ không lãng

phí thời gian vào việc đi lại trên đường, dành thời gian đó để chơi cùng con. Tôi không có thời gian nghỉ ngơi, bỏ quên cả suy nghĩ ra ngoài gặp bạn bè để thư giãn, chỉ ở nhà chăm con. Nhưng càng như

vậy, tính khí của tôi càng nóng nảy, một việc nhỏ bị sai cũng làm cho tôi tức giận, cho dù là với đứa trẻ còn chưa biết gì hay ông bà đã vất vả giúp đỡ hay người chồng không hiểu rõ tình hình.”

Nhà tâm lý học Freud cho rằng, tính cách của con người bao gồm ba phần: bản thân, tự thân và siêu thân. “Bản thân” là “tôi muốn” của bản năng, là tôi sinh ra có tôi, “tự thân” là từ hoàn cảnh hiện thực ràng buộc tạo ra tôi, và “siêu thân” là từ tuân thủ đạo đức cùng lương tri nội tâm thành tôi. “Bản thân” có lẽ sẽ thay bạn mệt mỏi, nhưng cán cân của “tự thân” nghiêng về “siêu thân” của cái “tôi cần phải”.

“Bản thân” trong suy nghĩ bé nhỏ chán nản rút lui về hàng thứ hai, nếu không thì trở thành kiểu siêu nhân ba đầu sáu tay chạy khắp mọi nơi, hoặc nếu không sẽ trở thành dạng tự thân luôn áy náy thảo phạt đạo đức. Những cha mẹ chịu mệt nhọc vất vả sẽ được xã hội ca ngợi, còn những cha mẹ ngốc nghếch và lười biếng không thể ngẩng đầu trong tòa án đạo đức. Người Châu Á thường khuyến khích sự hy sinh của tình mẫu tử, một đời còng lưng, trút bỏ bầu ngực và rút cạn sinh lực, cho dù người chồng phụ bạc, con cái bất hiếu, vẫn cứ lấy tình thương yêu bao la vô tư của người mẹ ra để kêu gọi lãng tử quay đầu. Một khi hình ảnh như thế này vẫn đứng trước mặt tôi, thì cái

“siêu thân” của tôi luôn muốn đánh bại cái “bản thân”. Trong tâm chúng ta sẽ luôn yêu cầu bản thân như vậy. Tôi không giống như các bà mẹ khác chỉ muốn làm đẹp cho bản thân, ích kỷ đến như vậy, không hề nghĩ vì con cái, nhưng lại vô cùng mệt mỏi.

Như một vòng tròn luẩn quẩn, vẽ mặt đất như một nhà tù, bỏ tù những ai bắt cóc. Dường như có một tiếng nói đạo đức trong trái tim mà không thể nhìn thấy hoặc chạm vào, nó thường đến vào giữa đêm và nói rằng “bạn làm như thế là không đúng”, “bạn không phải là một người mẹ tốt”, cứ như thế tự mình trừng phạt bản thân.

“Chồng tôi không thể chịu đựng được các yêu cầu nghiêm ngặt của tôi với bản thân mình. Anh ấy đã để tôi ra ngoài hít thở không khí trong lành, tìm bạn bè trò chuyện, để tôi có khoảng không riêng. Mà tôi vẫn luôn lo lắng về bọn trẻ, dường như không làm được việc gì thì không phải là một người mẹ tốt”. Nếu như thế thì bản thân không hạnh phúc, gia đình cũng vậy. Một người mẹ đang như con thoi hoạt động với tốc độ cao như thế, đột nhiên dừng lại là việc vô cùng khó khăn. Những yêu cầu quá cao đối với bản thân cũng sẽ không mang lại bất kỳ niềm vui nào cho những người xung quanh.

Trên thế giới này, thứ không thể phản bội bạn chính là cảm xúc của riêng bạn.

Một người mẹ nhớ lại lần đầu đánh con gái mình: “Hồi con gái hai tuổi, hôm đó tôi rất mệt mỏi, tôi cũng thực sự không thể nhớ nổi con bé đã làm gì khiến tôi tức giận, tôi đã giơ tay đánh con bé. Tuy đánh không đau nhưng đêm đó, tôi không thể ngủ được. Khi nhắm mắt lại, tôi dường như nghe thấy giọng nói: ‘Tôi đã đánh con, tôi không phải là một người mẹ tốt!’.”

Nhân vật nữ chính trong bộ phim *Bundle of Love* (Trói chặt tình yêu) của đạo diễn Nhật Bản Iwai Shunji là một người vợ dành toàn bộ thời gian cho gia đình và nam chính là một nhà văn bận rộn với việc sáng tác. Giống như một gia đình bình thường, khi anh đang hăng say sáng tác, cô vừa đan len vừa vô tình hỏi anh những câu hỏi không liên quan và thiếu nghiêm túc. Nên mỗi lần chồng trả lời đều không như cô mong đợi, cô đã rất thất vọng, chỉ có thể một mình tiêu khiển giải trí. Cô đã tìm thấy niềm an ủi trong từng sợi len đan áo. Cô lấy sợi len trói chặt cái kéo, quyển sách, quả táo, và cả con rùa đen lại, trói tất cả những gì nhìn thấy cho đến mọi thứ trong nhà và trói luôn chính mình lại.

Cảnh ấn tượng nhất là khi người chồng trở về nhà, mọi thứ trong nhà bị trói lại bằng sợi dây. Anh ta phải chui qua các sợi dây dày đặc, rồi hỏi cô một cách khó hiểu: “Thế này là thế nào?”

Qua những sợi dây dày đặc, anh nhìn thấy vợ mình đang cầm bức ảnh của họ và nói rằng: “Em trói chặt tình yêu của chúng mình lại!”

Sau đó, khi đưa cô đi gặp bác sĩ, anh mới biết rằng cô mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Anh quyết tâm phải chữa khỏi bệnh cho cô, nhưng khi anh tỉnh dậy, cô đã biến mất, để lại một ngôi nhà với dây trói dày đặc.

Một người phụ nữ đánh mất chính mình, ngoại trừ sự trói buộc và

nghẹt thở, không thể mang lại cho đối phương một cuộc sống thực sự, còn nói gì đến tình yêu? Chính những người tôn trọng và yêu bản thân mới có thể thực sự tôn trọng và yêu thương người khác, tình yêu là ích kỷ và vị tha.

Tôi mời một người mẹ lấy một cái cốc thủy tinh rộng miệng trong suốt và nói với cô ấy: "Đây là thứ đại diện cho cuộc sống của bạn.

Nếu bên cạnh bạn là một đống đá to, các viên đá nhỏ và những hòn sỏi, yêu cầu bạn phải xếp chúng vào trong cái cốc thủy tinh kia thì bạn sẽ làm như thế nào?"

Cô ấy loay hoay với chiếc cốc thủy tinh miệng rộng nửa ngày. Nếu xếp những viên đá nhỏ và sỏi vào trước thì không thể đặt những viên đá lớn vào được nữa, không thể hoàn thành việc sắp xếp. Muốn cho hết những viên đá sỏi đó vào chiếc cốc, đầu tiên phải cho những viên đá lớn vào trước.

Vậy viên đá lớn trong cuộc sống là gì?

Viên đá lớn đó là sự chăm sóc, yêu thương chính bản thân mình.

Người mẹ trong quan niệm của dân tộc khác là "ích kỷ", đại diện cho viên đá lớn là tình yêu chính mình. Những viên đá nhỏ và những viên sỏi xếp sau đó chính là con cái và người thân, đặt được những viên đá to vào trong rồi, chiếc cốc thủy tinh miệng rộng của chúng ta vẫn còn không gian và thể trọng để mang hết được họ.

Trên thế giới này ai là người quan trọng nhất với bạn?

A. Con B. Chồng

C. Cha mẹ D. Bản thân

Bao nhiêu người chọn A? Mọi người giơ tay rầm rầm. Bao nhiêu người chọn B? Cũng không ít. Bao nhiêu người chọn C? Cũng có nhiều người giơ tay đồng ý.

Và hầu như rất ít người chọn lựa chọn đáp án thứ tư D, là bản thân mình. Nếu một người nghĩ rằng bản thân mình không quan trọng, thì làm sao có thể tôn trọng và yêu thương người khác? Đúng thế, trên thế giới này người quan trọng nhất chính là bản thân mình. Có hàng ngàn định nghĩa về những người mẹ tốt trên thế giới và bước đầu tiên để thành một người mẹ tốt là chú ý đến bản thân, nhìn thấy

tự thân làm bản năng của một con người: phải nghỉ ngơi. Người dễ

dàng bỏ qua nhất cũng là bản thân và dễ đổ lỗi nhất cũng là chính bản thân. “Các bà mẹ khác có thể, tôi cũng có thể! Vì con, tôi sẽ nhẫn nhịn thêm một chút là sẽ qua! Vì con, tôi có thể làm bất cứ điều gì!”

Đôi khi thư giãn một chút, cả hai cùng hạnh phúc. Trói buộc bản thân mình cũng sẽ làm người khác bị ràng buộc. Một người mẹ tốt là người “rèn luyện” sự bình tĩnh trong một nồi nung chảy đạo đức, làm cho bản thân và người khác cùng nhẹ nhõm. Người phụ nữ mà đàn ông mong muốn không phải là một người vợ u buồn, luôn làm thỏa mãn người khác, hay bất hạnh, mà là một cá nhân độc lập, dũng cảm là chính mình và cùng chia sẻ điều đó.

Trong lớp quản lý thời gian gia đình, mỗi lần giới thiệu bản thân, chúng ta mới dùng đến cái tên của chính mình, không biết từ bao giờ

cái tên riêng đã được thay thế bằng từ mẹ. Từ cách xưng hô, chúng ta đang chìm đắm trong vai trò độc nhất là mẹ, đây là một nghi thức đặc biệt. Trong nghi lễ “mình là ai” được tổ chức mỗi ngày, bạn đã đánh mất đi chính mình, chỉ còn lại một vai trò duy nhất là làm mẹ.

Tôi không chỉ là mẹ, tôi còn phải là chính mình.

Một người mẹ nhớ lại, hồi mới sinh được một tháng, con rất thèm ăn, cứ đến hai hoặc ba giờ sáng khi mẹ đang ngủ ngon nhất thì con lại chuẩn bị tỉnh giấc đòi ăn. Các mẹ nuôi con bằng sữa, ngay cả khi

vừa trải qua cơn đau đẻ, cơ thể còn chưa kịp phục hồi thì vẫn phải

“ngồi cho con bú”, mấy ngày đầu còn miễn cưỡng đáp ứng, nhưng một tuần sau cứ vào hai ba giờ sáng con lại bắt đầu ọ ẹ, và trong đầu họ bắt đầu nảy ra suy nghĩ: “Thật là khó chịu! Thế nào mà lại đòi ăn rồi? Sao mình lại có thể suy nghĩ thế này chứ? Là con của mình mà, sao lại nghĩ con có thể làm phiền mình chứ? Trời ạ, sao tôi có thể là một người mẹ vô tâm đến như vậy? Không chịu nổi nữa cuối cùng, tôi cũng thấp thỏm nói rõ sự thật với chồng về những áy náy trong lòng bấy lâu nay; chồng nhẹ nhàng nói với tôi rằng: ‘Chỉ là em bị mệt mỏi thôi.’.”

Nữ y tá nổi tiếng người Mỹ Tracy Hogg, người đã từng chăm sóc hơn 5.000 em bé trong 25 năm qua, đã tổng kết thói quen của trẻ sơ sinh bằng bốn từ “E.A.S.Y” để giúp đỡ hàng ngàn gia đình. E.A.S.Y là đại diện cho bốn hoạt động hằng ngày của người mẹ: cho bú (Eating), hoạt động (Activity), cho ngủ (Sleeping), bản thân bạn (You). Ba hoạt động đầu tiên chắc chắn chúng ta dễ dàng hiểu được, nhưng tại sao trong quá trình làm việc và nghỉ ngơi của trẻ sơ sinh lại xuất hiện

"bản thân bạn"?

Thỉnh thoảng "trộm" một chút thời gian, lười biếng một chút, đầu tư thời gian để làm điều gì đó mà bản thân yêu thích, dù tạm thời không tiếp xúc với xã hội tại nơi làm việc, nhưng bạn vẫn có thể có

một điểm tựa của riêng mình, nhằm kích thích viên đá lớn là người mẹ này. Nếu thời gian chúng ta chăm trẻ có giới hạn thì hãy tôn trọng trẻ như một cá thể độc lập đặc biệt, lắng nghe trẻ như thể mình là một tín đồ sùng đạo, coi trẻ như một sinh mệnh đầy trí tuệ. Chúng ta dành một chút thời gian để chăm sóc bản thân mình, ai có thể nói rằng chúng ta không phải là người mẹ tốt?

"Sau khi làm mẹ, tôi không dám đi ra ngoài một mình. Trước khi con gái được một tuổi rưỡi tôi hầu như chưa bao giờ rời xa quá bốn tiếng.

Với sự hỗ trợ của chồng và bố mẹ, tôi đã hẹn sẽ đi chơi với bạn bè.

Lần đầu tiên tôi ra ngoài chơi với bạn bè một mình mà không mang con đi cùng. Có lẽ trước đây tôi từng giống như một con chim bồ câu bị nhốt trong chuồng đã lâu, đứng trước cửa chuồng mà rầu rĩ không dám bay. Tôi hiểu rất rõ là trên thế giới này chẳng có cái lồng nào, chỉ có những con chim không muốn bay mà thôi."

Nhà văn Hermann Hesse người Đức nói rằng: Đối với mọi người, chỉ

có một nghĩa vụ thực sự là tìm lại chính mình. Sau đó hãy giữ vững bản thân trong suốt cuộc đời, toàn tâm toàn ý, không bao giờ dừng lại. Những con đường khác đều không hoàn chỉnh, đó là lối thoát của con người, là sự trở lại yếu đuối với lý tưởng của quần chúng, là sự

trôi dạt theo chiều sóng, là nỗi sợ hãi của trái tim. Chúng ta không thể dạy trẻ em bất cứ điều gì, hãy thể hiện chính bản thân mình trước

mặt con. Bà Magda Gerber, người sáng lập Trung tâm Tài nguyên trẻ

em và người chăm sóc trẻ em Mỹ, hơn 40 năm trước đã nói rằng, trẻ

em cần một người lớn thực sự. Chúng ta phải thể hiện bản thân thực sự với trẻ, ngay cả với những trẻ sơ sinh. Nếu chúng ta che giấu hoặc lấy lòng trẻ, trẻ cũng có thể cảm nhận chính xác cảm xúc của cha mẹ.

Khi trẻ gào khóc, chúng ta sẽ không vội vã giải quyết ngay rắc rối để

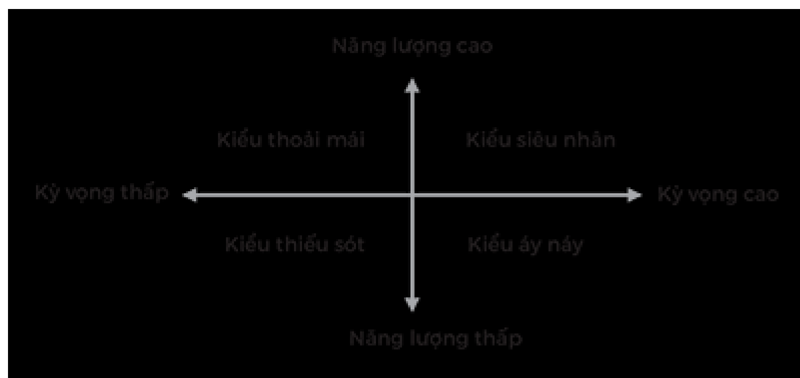
chứng minh rằng chúng ta là cha mẹ tốt. Ngược lại, cần chấp nhận rằng chúng ta có cảm xúc, chấp nhận sự cô độc hoặc dài hoặc ngắn, khi cảm xúc của mình được chấp nhận, thì cảm xúc của trẻ cũng sẽ được chấp nhận, mọi thứ sẽ dần bình phục lại.

Các bà mẹ cần sắp xếp thời gian độc quyền “tách con”, mọi người cần có lúc ở một mình, giống như con người cần phải ăn vậy. Chúng ta luôn dành thời gian cho con cái mà không bao giờ nghĩ đến việc dành thời gian cho bản thân. Có thể dành 30 phút xuống lầu để đi bộ, 15 phút để đắp mặt nạ, hoặc sau khi trẻ đã ngủ hãy nghỉ ngơi 5 phút. Thời gian không cần dài hay ngắn, mà chúng ta phải có cơ hội tự chăm sóc bản thân, hãy đặt những viên đá to vào cốc thủy tinh trước thì mới có thể có nhiều không gian hơn cho người khác.

Để tạo thói quen hằng ngày cho trẻ, chúng ta cũng cần xem xét việc chăm sóc các thói quen hằng ngày của bản thân. Mỗi tháng chúng ta chăm sóc bản thân vào những ngày nào? 15 phút để chăm sóc bản thân mỗi ngày là vào lúc nào? Sắp xếp thời gian “tách con” không phải là để trốn tránh trách nhiệm, không hỏi han, không để ý gì đến con, mà là trong thời gian biểu lúc nào cũng bận rộn tập trung vào trẻ, chỉ cần dành ra 5 phút ngắn ngủi, hãy sắp xếp cuộc hẹn đặc biệt cho riêng mình.

Về mặt lý thuyết, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái được nhà tâm lý học Winnicott người Anh định nghĩa như sau: Một người mẹ tốt là một người mẹ vừa đủ, tức là không hoàn toàn bỏ mặc đứa trẻ, mà cũng sẽ không hết lòng vì nó, toàn tâm đầu tư, toàn sức phục vụ; không hà khắc yêu cầu bản thân lúc nào cũng phải trong nhà bếp dưới phòng khách, mà trong khoảng thời gian trẻ không nhất thiết cần mình, hãy đáp ứng yêu cầu “bồi thường tâm lý”, dành thời gian cho riêng bản thân mình.

Khi kết hôn, tôi đắm chìm trong một đám cưới lãng mạn, hoàn toàn không để ý đến những gì mẹ tôi đang làm, đến khi xem lại video quay hôm đám cưới, tôi mới nhìn thấy mẹ âm thầm nhỏ lệ đứng ở một góc, tôi không thể lý giải nổi tại sao trong ngày vui trọng đại này của tôi mà mẹ lại khóc. Sau đó, tôi cũng trở thành một người mẹ, trên đường đưa con gái đến trường mẫu giáo, nhìn con hào hứng lao vào vòng tay của cô giáo, lúc đó tôi cũng đã nếm trải những giọt nước mắt của mẹ tôi trong đám cưới.



Khi liên tục bị bọn trẻ cần đến, chúng ta thấy mệt mỏi và có chút khó chịu, luôn mong chúng lớn lên và đi học. Đến khi chúng thực sự bước vào xã hội nhỏ bé của riêng mình, thì từ phía đằng xa có người đang âm thầm theo dõi, thấy mình có chút lạc lõng, nhưng khi nhìn lại quá khứ đã từng bị yêu cầu như thế, thì cũng cần xoay người bước đi không cần phải ưu tư.

Quản lý năng lượng mà không quản lý thời gian Bị thiếu ngủ nghiêm trọng, công việc bận rộn, một thân ôm mấy việc khiến chúng ta mệt mỏi không chịu nổi, miễn cưỡng lên tinh thần chăm sóc trẻ. Khi chúng ta là nguồn năng lượng duy nhất của bọn trẻ, cũng lại là lúc dốc toàn bộ năng lượng vào bọn trẻ, như thế sẽ

xảy ra vấn đề.

Chúng ta hãy phân loại những người mới được làm cha mẹ thành bốn kiểu theo năng lượng và sự kỳ vọng như sau:

Phân chia những người mới được làm cha mẹ thành bốn dạng theo năng lượng và sự kỳ vọng

Bạn thuộc kiểu nào?

A. Kiểu siêu nhân

B. Kiểu thoải mái

C. Kiểu áy náy

D. Kiểu thiếu sót

Vì những người mới làm mẹ thường có kỳ vọng cao nên càng dễ trở

thành kiểu A siêu nhân và kiểu C áy náy, một cơ thể mệt mỏi và một

trái tim mệt mỏi.

Khi làm cha, mẹ, vừa phải nuôi gia đình vừa phải chăm sóc con cái, chúng ta cảm thấy mệt mỏi kiệt sức và thất vọng, khi về nhà gõ cửa gặp con, lấy lại tinh thần, mặc chiếc áo ngụy trang cảm xúc vui vẻ, cúi xuống, chào hỏi và ôm con vào lòng. Tôi đã rất hy vọng khi về

nhà sẽ chăm con cái thật tốt, nhưng cảm giác bất lực đã làm cho tính khí của tôi vô thức trở nên cáu bẳn hơn gấp trăm lần. Những sai sót của bọn trẻ bình thường có thể chỉ cười mà cho qua, thì lúc này đây lại trở thành lỗi sai không thể tha thứ, chắc chắn phải truy đến cùng.

Đôi khi không phải là chúng ta không biết cách quản lý cảm xúc, mà

chỉ là không có đủ năng lượng để làm điều đó. Nếu có năng lượng cao, chúng ta đều có thể trở thành những bậc cha mẹ kiểu siêu nhân hay thoải mái.

Trong thời đại này, chúng ta đang phải đối mặt với một cuộc khủng hoảng năng lượng cá nhân chưa từng có, áp lực lớn hơn, nhiều quyết định hơn trước đây. Cũng giống như khi lái xe phải bận rộn với hộp số, thay đổi từ trạng thái làm việc sang trạng thái trông con thì không có thời gian để tiếp nhiên liệu và bảo dưỡng xe. Khi nói đến việc quản lý thời gian của những người sau khi được làm cha làm mẹ, chúng ta luôn rất đồng ý với tầm quan trọng của nó, nhưng nó thực sự khiến chúng ta bắt đầu thay đổi, sẽ đối mặt với nhiều lý do và những lời bào chữa hơn, mà lý do quan trọng nhất chính là không có năng lượng. Việc quản lý thời gian sau khi trở thành bố mẹ thường có liên quan mật thiết đến quản lý năng lượng và nhiều khi là lực bất tòng tâm. Vậy điều gì đã xảy ra với năng lượng của chúng ta?

Hãy thử: Theo tình huống của riêng bạn, ghi lại điểm (1-10) với mỗi câu hỏi, tổng là 100 điểm. (Trích từ *Năm lựa chọn* của Franklin Covey.)

1. Vào các ngày làm việc, tôi sẽ đứng dậy và di chuyển thường xuyên____.

2. Tôi chơi một môn thể thao nếu luôn kiên trì tập luyện có thể tăng năng lượng cho bản thân____.

3. Những gì tôi đã ăn sẽ giúp tôi tràn đầy năng lượng trong một ngày____.

4. Đồ tôi ăn hằng ngày đều có quy luật và là những thứ tốt cho sức khỏe_.

5. Tôi có ít nhất 7 tiếng để ngủ mỗi ngày____.

6. Tôi hài lòng với chất lượng giấc ngủ mỗi đêm____.

7. Tôi có cách xử lý căng thẳng rất hiệu quả____.

8. Lối sống cho phép tôi kiểm soát được áp lực của mình____.

9. Tôi thường có khoảng thời gian đặc biệt để giao tiếp với những người quan trọng trong cuộc sống của tôi___.

10. Tôi thường có thời gian để suy nghĩ về mục đích sống và giá trị

của cuộc đời_.

Nếu dưới 65 điểm, bạn có cơ hội cải thiện khả năng quản lý năng lượng của mình. Nếu bạn được hơn 65 điểm, xin chúc mừng, khả

năng quản lý năng lượng của bạn rất tốt.

Nếu bạn đem năng lượng để so sánh với nước ở trong cốc, thì việc ngủ một giấc ngon, thức dậy vào buổi sáng, giống như chiếc cốc chứa đầy nước. Lúc này, trẻ đang quấy khóc cũng chỉ giống như rót một ít nước từ cốc ra cho con; tiếp đó, chồng bạn không thể tìm thấy chiếc cà vạt và cần sự giúp đỡ của bạn, cũng giống như rót một ít nước từ

cốc của bạn cho anh ấy; kẹt xe trên đường, nước ở trong cốc lại rót ra một ít cho phương tiện giao thông; trong giờ làm việc, những sai lầm của đồng nghiệp đã khiến bạn bị lãnh đạo phê bình cũng giống như

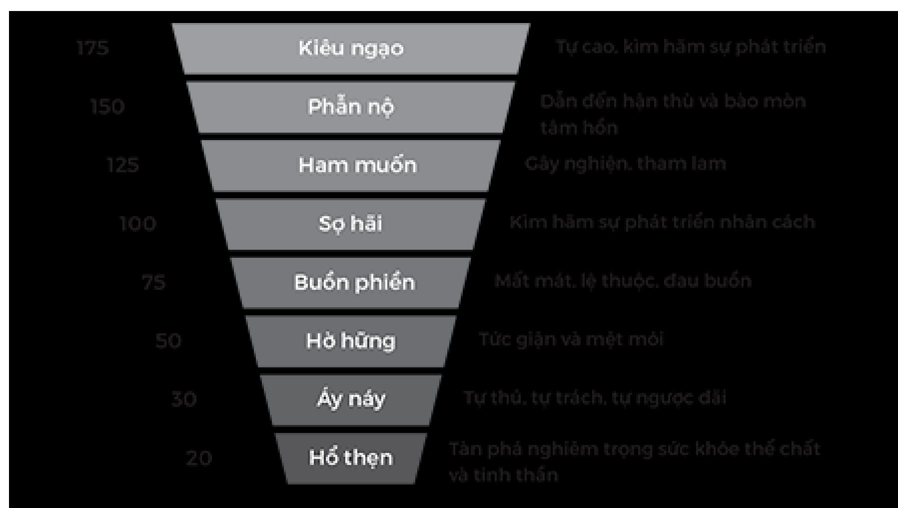
rót một ít nước trong cốc cho một số công việc; chồng bạn gọi điện thoại báo tối nay có tiệc rượu nên không thể đón con được, nước trong cốc của bạn lại bị rót đi một ít. Bằng cách này, bạn kéo cơ thể

mệt mỏi của bạn trở về nhà, đón con, bọn trẻ vẫn còn muốn chơi, nước trong cốc lại bị rót ra tiếp, thật đáng thương, nhưng bạn vẫn phải đổ ra vài giọt cuối cùng mới nhìn thấy đáy cốc. Lúc này, bọn trẻ

lại muốn chơi cùng bạn. Bạn vẫn còn năng lượng chứ?

Đạo đức đòi hỏi chúng ta phải là một người mẹ tốt luôn ở tư thế sẵn sàng, luôn đồng hành cùng con cả khi cốc năng lượng đã cạn kiệt, thế là không thể kiềm chế được sự tức giận. Đôi khi, đó không phải là khả năng quản lý cảm xúc không tốt, mà chỉ vì kiệt sức mệt mỏi.

Khi đặc biệt mệt mỏi, chúng ta dễ bị mất bình tĩnh, sau đó cảm thấy có lỗi và áy náy, như thế lại tiếp tục tiêu hao năng lượng còn lại của mình.



Nhà tâm lý học người Mỹ David Hawkins đã chia mức năng lượng của các loại cảm xúc theo thang bậc từ 0 đến 1.000. Ở mức 200 trở

xuống là tiêu cực, từ mức 200 trở lên là tích cực. Cảm xúc tiêu cực và tổn thương nhất không phải là sự tức giận, sợ hãi và đau khổ, mà là sự xấu hổ và áy náy. Mức năng lượng của sự xấu hổ là 20 và nó khiến chúng ta muốn tìm một nơi nào đó để đi. Và mức năng lượng áy náy là 30, xấu hổ, thú nhận và tâm lý nạn nhân sẽ khiến chúng ta nhanh chóng rơi vào vực thẳm cảm xúc của chính mình. Và những người thân yêu bên cạnh sẽ cảm thấy tức giận và mệt mỏi thường xuyên với chúng ta. Xem ra chẳng có hy vọng gì.

Mức năng lượng (âm)

Trong bốn góc phần tư của quản lý thời gian, tỷ lệ đầu vào – đầu ra công việc của chúng ta là khác nhau:

Góc phần tư thứ nhất, công việc vừa quan trọng vừa cấp bách: thời gian + năng lượng = Trình báo

Góc phần tư thứ hai, công việc quan trọng nhưng không cấp bách: thời gian + năng lượng < Trình báo

Góc phần tư thứ ba, công việc không quan trọng không cấp bách: thời gian + năng lượng = 0

Góc phần tư thứ tư, công việc không quan trọng nhưng cấp bách: thời gian + năng lượng > Trình báo

Chúng ta cần đầu tư thời gian và năng lượng vào đâu để đạt được tỷ

lệ đầu vào – đầu ra cao hơn?

Ở góc phần tư thứ hai, chúng ta cần lên kế hoạch cho những việc quan trọng mà không cấp bách này, như phải sạc pin điện thoại và bơm nhiên liệu trước khi xe hết xăng.

Có năm nguồn năng lượng: ngủ, vận động, ăn uống, thư giãn và thăng hoa về cảm xúc.

Ngủ thuộc về____

Góc phần tư thứ nhất, vừa quan trọng vừa cấp bách Góc phần tư thứ hai, quan trọng nhưng không cấp bách

Góc phần tư thứ ba, không quan trọng không cấp bách Góc phần tư thứ tư, không quan trọng nhưng cấp bách Nhà văn Jim Bucher người Mỹ nói rằng giấc ngủ là Thượng đế và yêu cầu bạn phải tôn thờ! Ngủ là vấn đề quan trọng và không cấp bách với ba lý do sau:

Đầu tiên, ngủ có thể làm sạch các chất độc hại trong não. Khi con người tỉnh táo, não sẽ sản sinh ra các chất độc hại.

Khi ngủ, các tế bào não co lại, khoảng cách giữa chúng lớn hơn, dịch não tủy có thể đi qua và làm sạch chúng.

Thứ hai, ngủ giúp con người phục hồi thể lực.

Giấc ngủ được chia thành giấc ngủ sóng chậm và giấc ngủ sóng nhanh. Giấc ngủ sóng chậm rất tốt cho việc thúc đẩy tăng trưởng và phục hồi thể lực. Một người sau khi ngủ sẽ chìm vào giấc ngủ sóng chậm, duy trì trong 90 phút lại chìm vào giấc ngủ sóng nhanh, sau 30 phút lại chìm vào giấc ngủ sóng chậm. Sự xen kẽ này diễn ra liên tục khoảng năm lần để hoàn thành toàn bộ giấc ngủ.

Thứ ba, giấc ngủ giúp trí nhớ của con người cải thiện hơn, tích hợp nội dung học tập.

Sau khi ngủ, có một giai đoạn chuyển động mắt nhanh, làm tăng thêm tổng hợp protein trong não giúp củng cố và tích hợp bộ nhớ.

Trên thực tế, trẻ sơ sinh cần rất nhiều thời gian để ngủ, và một nửa thời gian là dành cho giấc ngủ sóng nhanh. Giấc ngủ cũng là một

khâu quan trọng của việc học tập và ghi nhớ, khi ngủ, bộ não tích hợp nội dung học tập.

Giấc ngủ chính là chìa khóa để tiết kiệm thời gian. Tiết kiệm thời gian bằng cách tước đi giấc ngủ, đó là sự hiểu lầm lớn nhất trong quản lý thời gian. Nếu coi thời gian như một sản phẩm tiêu dùng thì chúng ta sẽ không sẵn sàng để ngủ. Nếu chúng ta coi thời gian như

một khoản đầu tư, chúng ta sẽ nhận ra rằng ngủ cũng có thể tiết kiệm thời gian. Làm việc vào lúc sáng sớm hiệu quả hơn nhiều so với thức khuya. Tại sao có lúc càng nhìn vào điện thoại, bạn càng mất ngủ nhiều hơn?

Mỗi người đều có một đồng hồ sinh học giấc ngủ riêng, hệ thống bên trong này sẽ điều khiển chúng ta khi nào thì ngủ và ngủ trong bao lâu mới đủ. Chất ảnh hưởng quan trọng đến đồng hồ sinh học giấc ngủ này chính là melatonin. Các kích thích từ bên ngoài thường khiến chúng ta khó ngủ như nằm trên giường xem điện thoại là nguyên nhân mất ngủ phổ biến nhất với nhiều cha mẹ. Vào ban đêm, cơ thể tiết ra chất melatonin và tăng dần lên để giúp con người chìm

vào giấc ngủ, nhưng nếu bạn nhìn vào điện thoại trước khi đi ngủ, ánh sáng từ điện thoại sẽ gửi tín hiệu đến não để ức chế sự bài tiết melatonin qua võng mạc, làm giảm lượng melatonin tiết ra, khiến chúng ta sẽ càng khó đi vào giấc ngủ hơn. Đây chính là nguyên nhân dẫn đến việc càng nằm trên giường chơi điện thoại thì càng tỉnh táo.

Vận động thuộc về____

Góc phần tư thứ nhất, vừa quan trọng vừa cấp bách Góc phần tư thứ hai, quan trọng nhưng không cấp bách Góc phần tư thứ ba, không quan trọng không cấp bách Góc phần tư thứ tư, không quan trọng nhưng cấp bách Vận động cũng là việc quan trọng nhưng không cấp bách Các nghiên cứu tại Đại học McMaster ở Canada đã chỉ ra rằng, trong 10 phút vận động với 60 giây luyện tập với cường độ cao là đã đủ để nâng cao độ

mẫn cảm insulin và cải thiện sức khỏe của tim và phổi. Họ đã chia một số đàn ông không tập thể dục thường xuyên thành hai nhóm, một nhóm được đào tạo trong ba tháng, một nhóm được đào tạo không liên tục, thời gian mỗi lần rất ngắn nhưng tập luyện cường độ

cao liên tục. Mặc dù thời gian luyện tập của hai nhóm có sự khác biệt rất lớn, hơn kém nhau gần năm lần, nhưng kết quả lại chênh nhau

rất ít, cho thấy việc luyện tập hiệu quả có thể chỉ cần thực hiện

trong vài phút.

Vận động, không phải là phải mang giày thể thao để chạy marathon, cũng không phải đến phòng tập thể dục để tập, mà chỉ cần có thói quen vận động nho nhỏ cũng có thể tiếp thêm năng lượng vào cơ thể.

Ví dụ, khi có khoảng thời gian rảnh rỗi trong công việc hoặc lúc trông trẻ, chúng ta hãy làm một vận động chuyên nghiệp. Con người có hai bộ phận cơ thể nhất định cần được xoay, một là cổ và hai là nhãn cầu. Mỗi lần làm việc được 30 phút, hãy xoay cổ 10 vòng theo chiều kim đồng hồ và 10 vòng ngược chiều kim đồng hồ. Khi bạn xoay nhãn cầu, bạn cần thực hiện ba lần 20 lần. Sau 20 phút nhìn màn hình máy tính hoặc điện thoại, bạn phải nghỉ 20 giây, xoay nhãn cầu 20

lần, 10 lần thuận chiều và 10 lần ngược lại.

Ăn thuộc về______

Góc phần tư thứ nhất, vừa quan trọng vừa cấp bách Góc phần tư thứ hai, quan trọng nhưng không cấp bách Góc phần tư thứ ba, không quan trọng không cấp bách Góc phần tư thứ tư, không quan trọng nhưng cấp bách

Một người cha thích đi công tác nói trước lớp quản lý thời gian trong gia đình rằng, ăn uống là quan trọng nhất. Việc thường xuyên nói chuyện công việc trên bàn ăn khiến anh không thể tập trung ăn uống, rối loạn tiêu hóa nghiêm trọng. Ăn uống cũng là việc quan trọng và không cấp bách. Chế độ ăn uống hợp lý là nguồn cung cấp năng lượng, không chú trọng ăn uống có thể gây ra các vấn đề về

đường tiêu hóa, cuối cùng sẽ bắt buộc chúng ta phải dành nhiều thời gian hơn cho sức khỏe.

Thư giãn cũng là việc quan trọng nhưng không cấp bách. Trên đường đi làm, không cần thiết phải xem điện thoại để nắm bắt thông tin.

Hãy nhắm mắt lại năm phút để thư giãn, bạn có thể đổi lấy một bộ

não tỉnh táo, đủ để hỗ trợ hiệu quả trong vài giờ. Cơ thể là vật dẫn của sinh mệnh, cần chúng ta dốc lòng giữ gìn. Muốn làm người cha người mẹ tốt, tốt nhất là phải tìm cách giải tỏa căng thẳng.

Nếu cơ thể cảm thấy mệt mỏi, thì hãy để nó mệt mỏi. Đây là tín hiệu phát ra từ cơ thể, khi trở lại bình tĩnh, sẽ không còn giày vò căng thẳng nữa.

Bản chất của sự mệt mỏi không phải vì không có thời gian nghỉ ngơi, mà vì không có năng lượng để nghỉ ngơi.

Nền tảng của tất cả sự giáo dục là liệu chúng ta có năng lượng để làm được điều đó hay không, nhưng nếu chúng ta mệt tới mức không còn sức lực để làm, thì phương pháp có tốt đến mấy cũng không thể thực hiện được. Theo nghĩa này, ăn một bữa ăn ngon cũng là đang thực hành việc quản lý thời gian; nghỉ ngơi và lắng nghe trẻ bi bô "Mẹ, con yêu mẹ" cũng là đang thực hành việc quản lý thời gian.

Tâm tình trước, sự tình sau

"Ba tháng sau khi trở thành mẹ, đột nhiên đêm nọ tôi tỉnh giấc đạp vào chồng đang nằm bên cạnh ngủ ngon lành, rồi vùi đầu vào anh để hỏi những câu không biết trả lời thế nào: 'Tại sao phải lấy chồng?

Lẽ nào phụ nữ là phải sinh con?'."

Trong đêm muộn, người mẹ với chứng trầm cảm sau sinh phát điên mà khóc rống lên cho thanh xuân đã mất, buổi sáng sớm tĩnh lặng ôm đứa trẻ trên tay mà không biết tại sao nó lại khóc điên dại đến vậy; cảm xúc cũng thất thường với cả chồng mình vì đứa trẻ thay đổi bất thường trong chớp mắt, tâm trạng khi được làm cha làm mẹ

giống như thời tiết tháng sáu vậy, nắng mưa thất thường. Cũng giống như vậy, khi đối diện với sự nghịch ngợm và năng lượng của trẻ thì cảm xúc của người lớn cũng khác nhau, vậy sẽ có sự khác biệt nào?

Bối cảnh 1: Một đứa trẻ ba tuổi đến thăm sở thú cùng bố. Vì chuyện nhỏ nào đó, đứa trẻ bắt đầu khóc. Khi trẻ mới khóc, người bố vẫn kiên nhẫn an ủi dỗ dành bé, nhưng khi người xung quanh tụ tập nhiều, trước những ánh nhìn, người bố tức giận quát: "Con mà khóc nữa, bố không cần con!" rồi điên tiết bỏ đi. Đứa trẻ vừa vội vàng chạy đuổi theo bố vừa khóc to hơn.

Bối cảnh 2: Đứa con ba tuổi đang nằm lăn ăn vạ trên nền nhà của một cửa hàng, người mẹ bình tĩnh nhanh chóng ôm con ngồi gọn vào một góc, lặng im nhìn đứa trẻ khóc một lúc, từ từ đứa trẻ bình tĩnh lại.

Thời gian cho bối cảnh 1 hay thời gian cho bối cảnh 2 dài hơn? Chắc chắn có thể khẳng định ngay là bối cảnh 1.

Chúng ta luôn muốn giải quyết vấn đề nhanh chóng, không muốn lãng phí thời gian cho cảm xúc, nhưng càng nghĩ phương pháp xử lý,

cảm xúc càng giống như những chiếc kẹo dẻo dính chặt lại. Vỏ não trước trán chịu trách nhiệm khống chế cảm xúc, như người chỉ huy trong bộ não. Khi chúng ta tức giận và kích động, vỏ não trước trán bất hoạt. Khi thùy trán không hoạt động, một phần khác của não là amygdala bắt đầu hoạt động. Amygdala được đặt tên theo hình dạng giống như quả hạnh nhân, nó là một phần của hệ thống limbic và chịu trách nhiệm tạo ra những cảm xúc cơ bản như sợ hãi và tức giận.

Trong quá trình phát triển, những nỗi sợ hãi và sự giận dữ này được tích lũy trong amygdala, một khi gặp xúc tác, nó sẽ được kích hoạt khiến chức năng lý tính của vỏ não trước trán bị tê liệt. Daniel Gorman, tác giả của cuốn *Trí tuệ xúc cảm** (Emotional Quotient), đã đưa ra một hình ảnh ẩn dụ về trường hợp amygdala bị kích thích chứa đầy sự sợ hãi hoặc tức giận. “Tôi không thể kiềm chế cơn bực tức khi nghe thấy câu nói đó.” “Vừa nhìn thấy cảnh tượng đó, tôi không khỏi tức giận.” Amygdala bị kích thích trong khoảng 18 phút, tác dụng thần kinh có thể kéo dài tới bốn giờ.

** Bản tiếng Việt do Alphabooks phát hành năm 2008.*

Khi mất bình tĩnh, người mẹ trong bối cảnh 2 đã nhìn thấy khoảng thời gian này, tự cho bản thân và đứa trẻ một chút thời gian, để cơn bão cảm xúc đi qua, không kìm nén. Nếu kìm nén cảm xúc đang muốn nổ tung, nghĩa là bạn sẽ tiếp tục khuấy động nỗi sợ hãi và giận dữ của amygdala, như thế sẽ lại kích thích nó lần hai, thậm chí là lần ba và lần bốn.

Bạn cảm thấy thế nào? Đây là một câu hỏi khó có câu trả lời nhất trong lớp quản lý thời gian của gia đình.

“Không muốn quan tâm đến anh ấy.” Chúng ta đã quen việc dùng ý tưởng để thay thế cảm xúc và bỏ bê cảm xúc quá nhiều. Tại sao người

bố trong bối cảnh 1 lại chối bỏ và thoát khỏi cảm giác tiêu cực của đứa trẻ? Đó là bởi vì bản thân người lớn cũng không biết cách đối mặt với cảm xúc của chính mình, và cũng chưa từng học được cách quản lý cảm xúc khi còn nhỏ.

Hãy nhớ lại hồi còn nhỏ, bố mẹ bạn đã từng dạy bạn cách đối mặt với những cảm xúc nào sau đây?

Hãy viết “√” nếu bố mẹ bạn đã từng dạy, viết “ × ” nếu bố mẹ chưa từng dạy, viết “?” khi không nhớ chắc chắn.

Xấu hổ_______

Phấn khích_____

Tức giận ______

Buồn phiền_____

Vui mừng______

Thất vọng______

Tiếp theo, mọi người hãy viết ra 20 cảm xúc hoặc cảm nhận.

____

____

____

____

Điều cực kỳ đáng ngạc nhiên là ngay trong một lúc, ta không thể viết ra được 20 cảm xúc. Nghĩa là khi đã trưởng thành, chúng ta cũng chưa trải qua tất cả cảm xúc, nói gì đến trẻ em!

Khi con gái một tuổi, tôi gắn một chiếc mặt nạ cảm xúc lên trên tường ngang bằng với tầm mắt. Hằng ngày, con gái tôi sẽ chỉ và ấn lên khuôn mặt ấy. Mỗi lần ấn vào biểu tượng cảm xúc, bé đều đặc biệt tò mò, muốn biết các biểu cảm. Việc này diễn ra từ hơn một tuổi đến hai tuổi rưỡi. Một buổi sáng, không hiểu vì lý do gì, con bắt đầu khóc. Tôi có hơi chút bối rối, không biết chuyện gì đã xảy ra. "Chuyện gì đã xảy ra với con vậy?" Con chỉ khóc và lờ tôi đi. Con khóc một lúc, nhưng đã nói một câu khiến tôi rất sốc: "Con không tức giận, con muốn bình tĩnh lại!" Nói xong con cầm đôi đũa và ăn như không có chuyện gì xảy ra.

Trước là tâm trạng, sau đó là sự việc, trẻ em là như thế và người lớn cũng vậy.

Nhà tâm lý học người Mỹ Albert Herabeen tin rằng, hiệu quả của việc trao đổi thông tin = 7% ngôn ngữ + 38% ngữ điệu và tốc độ nói + 55%

biểu cảm và hành động, nghĩa là thông tin phi ngôn ngữ có ảnh

hưởng nhiều hơn ngôn ngữ. Chúng ta nói gì không quan trọng, quan

trọng hơn là ở chỗ chúng ta đang nói trong trạng thái nào. Rõ ràng là chúng ta rất khó chịu với hành vi của trẻ, nhưng lại phải cười để

an ủi bằng lời nói, vậy thì cái mà trẻ thu được là sự an ủi hay sự khó chịu?

Một người mẹ hỏi, nếu để trẻ biết được những cảm xúc tiêu cực của chúng ta, thì thật quá tồi tệ! Liệu nó có ảnh hưởng đến tâm hồn non nớt của trẻ không?

Nếu bạn gây áp lực bằng sự tức giận, con bạn sẽ càng hoang mang hơn khi nhìn thấy biểu hiện tức giận và ngôn ngữ nóng giận của bạn kết hợp với nhau. Bởi vậy, bạn nên chân thành bày tỏ cảm xúc thật để tránh gây mâu thuẫn. Giao tiếp với con không phải chỉ là thực hiện bằng ngôn ngữ, mà phải đồng bộ trạng thái với trẻ. Ngay cả khi tôi đang kiềm chế sự tức giận để dỗ dành, thì trẻ cũng sẽ nhìn thấu 93% sự không kiên nhẫn trong 7% vẻ thân thiện bằng ngôn ngữ.

“Nếu bạn đã tức giận thì có cần phải nói chuyện nghiêm túc với con về những gì đã xảy ra không?”

Không cần, chúng ta phải trở về trạng thái nghỉ ngơi, vui vẻ trở lại, hoạt động cùng trẻ.

Sau khi amygdala bị ức chế 18 phút, chúng ta có cần phải ép mình để

đọc một cuốn truyện tranh cho trẻ nghe không? Nếu cưỡng ép bản thân phải làm ngay điều đó, giống như người bố ở bối cảnh 1 thì sẽ

mất nhiều thời gian hơn cho những xung đột, cãi vã và nóng nảy.

Hãy để bản thân bình tĩnh lại, trong bốn góc phần tư về quản lý thời gian thì ở góc phần tư thứ hai, việc quan trọng nhưng không cấp bách, yêu cầu bạn phải dự trữ thời gian. Tốt hơn hết là hãy để bản thân bình tĩnh trong 18 phút, nhất là sau khi xung đột với con đã kéo dài vài giờ. Quản lý thời gian là quản lý cảm xúc, gồm bốn bước sau: Bước đầu tiên, trẻ có cảm xúc, đừng vội thốt ra với trẻ rằng “đừng khóc nữa” hoặc “đừng gây rắc rối nữa”, hãy từ bỏ ngôn ngữ và hành vi nhằm ngăn trẻ khóc.

Bước thứ hai, hãy đánh giá chỉ số sức mạnh thể chất và chỉ số tâm trạng của bạn có thể làm bạn tỉnh táo hay không.

Bước thứ ba, nếu chỉ số đánh giá thấp, hãy mời thành viên khác trong gia đình đến giúp đỡ. Nếu không có ai thì hãy nói thẳng với trẻ

rằng bản thân bạn cần bình tĩnh.

Bước thứ tư, nếu chỉ số đánh giá cao, hãy sử dụng ngôn ngữ cơ thể

và cảm xúc để nói chuyện với trẻ, nhẹ nhàng ôm con và nói rằng: "Mẹ

biết con đang buồn." Tạm thời chưa tiến hành đối thoại lý tính nhằm

tìm ra nguyên nhân khóc: "Đồ chơi của con bị hỏng à? Con khóc gì vậy? Mẹ sẽ mua lại cho con cái mới!"

Bạn đã bao giờ cố gắng lặng lẽ ngồi cùng con khóc một lúc hay không vội vàng ngăn cấm trẻ, cũng không lo lắng đến ánh mắt của người khác, chỉ cần nhẹ nhàng ôm con, vuốt ve lưng con với tâm trạng bình tĩnh nhất chưa? Chúng ta không thể tước đi quyền được khóc của trẻ

vì nỗi sợ hãi của bản thân và cũng không thể tước đi quyền được buồn chỉ vì các tiêu chuẩn đạo đức.

Cảm xúc giống như những đứa trẻ ba tuổi, một khi được nhìn ra sẽ

lập tức thay đổi. Hãy để cảm xúc đến, không cưỡng lại, không tâng bốc, mà hài hòa cùng cảm xúc, để chúng ta có nhiều năng lượng hơn.

Trên thế giới này, điều gì không bao giờ phản bội bạn?

Cảm xúc.

Cảm xúc của con người có ý nghĩa. Nó là một cảnh báo về giá trị

quan, đầu mối của hành vi và giấy thông hành của tiềm thức. Ranh giới cuối cùng của giáo dục cũng không thể phản bội cảm xúc của con người. Nói cho người khác về cảm xúc của chúng ta luôn là bước đầu tiên để giải quyết vấn đề. Trước khi chúng ta lo lắng vội vàng giải quyết vấn đề của trẻ, hãy hỏi cảm xúc nội tâm của chính mình trước.

Hãy tự hỏi, đứa trẻ đã đánh vỡ bình sữa, tâm trạng tốt xấu của chúng ta sẽ có ảnh hưởng khác nhau với trẻ. Nếu mức năng lượng của chúng ta thấp và tâm trạng kém, trẻ cũng không thể tốt hơn mà rơi vào tình trạng bức bối.

Như vậy, khi tâm trạng của chúng ta không tốt, thì nên làm thế nào?

Khi tan ca, bị tắc đường khiến bạn rất khó chịu, lo lắng không thể

cho con đi ngủ đúng giờ. Hãy hóa giải sự lo lắng này, 30% là do sự

bực tức khi tắc đường tại các thành phố lớn, 50% là do không nhìn thấy sự buồn phiền của trẻ và 20% còn lại là sự phàn nàn về quãng đường đi làm quá xa. Sau khi chúng ta dùng ngôn ngữ và phân tách tỷ lệ cảm xúc, thì cảm thấy nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Khi chúng ta nhìn thấu, cảm xúc sẽ được hóa giải.

Tâm tình trước, sự tình sau, ai nói quản lý thời gian không phải là một hình thức khác của quản lý cảm xúc, cho dù là đối với người lớn hay trẻ em?

Mẹ chủ động mẹ bị động

"Tôi có cần sinh con thứ hai không? Nhiều người xung quanh đều có, tôi cảm thấy bối rối, nhưng cứ dềnh dàng hoãn lại mà chưa đưa ra quyết định. Vậy phải làm thế nào?

Tôi chưa từng trả lời trực tiếp câu hỏi này, mà chỉ đưa ra một câu hỏi dường như không liên quan: "Trong một ngày, bạn có bao nhiêu thời gian được coi là thời gian bị động?"

Thời gian bị động là gì?

Đó là thời gian mà chúng ta không thể chủ động kiểm soát được hoặc bị những người khác dẫn dắt như đi lại trên đường, hội họp, gặp gỡ

khách hàng, bị lãnh đạo nhắc nhở, xếp hàng chờ đợi, trẻ không phối hợp với bạn, không kiềm chế được cơn cãi nhau, làm công việc không yêu thích, gặp những người không muốn gặp, quá mệt mỏi mới đi ngủ.

Các cha mẹ đã viết ra câu trả lời trên giấy trắng: "Tính ra, cũng khoảng mười mấy tiếng đồng hồ!"

Mười mấy tiếng, tỷ lệ cao như vậy, khiến chúng ta luôn lúng túng vì bị dắt mũi bởi những người khác. Trong 24 tiếng một ngày, thời gian bị động càng lớn thì ý thức kiểm soát của chúng ta càng thấp và sẽ

càng lo lắng. "Đã bao nhiêu lần nói rằng phải đi ngủ sớm, nhưng trông con cả ngày, đến 12 giờ đêm rồi thì chẳng muốn ngủ nữa, thế

là cảm thấy thời gian nghỉ ngơi không đủ. Giống như không được nghỉ ngơi thêm một chút thì một ngày liền qua đi một cách uổng phí." Đây chính là thời gian bị động cưỡng ép khiến ban đêm không

muốn ngủ. Không có can đảm để bắt đầu một ngày mới hay kết thúc ngày cũ, điều này chứng minh đó là một ngày bị động, tích lũy lại là cả đời bị động.

Trong lòng bạn không thể chủ động có nghĩa là bạn sống một cách bị động.

Nếu bạn không dành thời gian để làm điều quan trọng nhất thì khi làm những việc khác, tâm của bạn cũng bất an: “Liệu con có nhớ mẹ không?”, “Mình có phải là một người mẹ tốt không?”, “Rốt cuộc phải làm sao để cân bằng giữa công việc và gia đình?”, đứng núi này trông núi nọ, tâm bất an, làm việc không thể có hiệu quả. Đồng thời, những đứa trẻ không được chăm sóc với chất lượng cao tự nhiên sẽ trở nên bướng bỉnh và dễ cáu giận, chúng lấy việc không nghe lời để giành giật thời gian của bạn, thế là bạn vừa không làm tốt được công việc cũng không chăm sóc tốt cho con.

Không đủ thời gian thì đơn giản là lại đẩy trách nhiệm cho người khác, nhưng chỉ một người có thể quyết định cách bạn chi phối thời gian thế nào, đó là chính bạn!

Hãy tự hỏi bản thân: “Tôi thích làm gì? Tôi sẽ làm gì nếu có nhiều thời gian hơn? Đọc một cuốn sách hay tập yoga?”

Nếu biết khi có nhiều thời gian hơn bạn sẽ làm gì, thì ngay lập tức cắt giảm gánh nặng thời gian cho những việc khác.

Đây là thời gian chủ động, chính là thời gian đã có kế hoạch. Trong bốn góc phần tư thời gian, bước đột phá là góc phần tư thứ hai, chỉ sau khi lập kế hoạch chúng ta mới biết điều gì là cấp bách hay quan trọng, cách sắp xếp danh sách việc cần làm.

Bạn đang chủ động nghỉ ngơi hay mệt mỏi buộc phải nghỉ ngơi, đây chính là sự khác biệt giữa thời gian chủ động và thời gian bị động.

Nếu không dành thời gian cho bản thân, bạn sẽ sụp đổ, thời gian của bạn đều bị động; từ việc nghỉ ngơi đến việc nóng nảy cũng bị động, bạn chẳng có cách nào để lấy lại thời gian chủ động. Thời gian bị động chiếm tỷ lệ càng cao, chúng ta sẽ càng không vui vẻ; theo đó là việc nghỉ ngơi, mệt mỏi quá phải nghỉ ngơi và nghỉ ngơi tích cực chủ động là rất khác nhau. Lên kế hoạch thời gian chủ động, chính là để

tăng tỷ lệ thời gian chủ động cho cuộc sống của bạn. Ví dụ, chủ động gọi điện thoại, chủ trì một cuộc họp, gõ cửa văn phòng của sếp, hẹn bạn đời đi xem phim, làm công việc mình yêu thích, cùng những người bạn nói chuyện vui vẻ, khi đang trong nhà tắm hãy nghĩ về các sáng kiến trong công việc, khi trông con hãy đọc cuốn truyện mình yêu thích, trước khi trông con cũng cần nghỉ ngơi, những việc này chính là thời gian chủ động.

Người mẹ có nhiều thời gian chủ động hơn khi chủ động lên kế

hoạch, cuộc sống trở nên dễ kiểm soát và thú vị hơn nhiều.

Thời gian chủ động có nhiều khả năng tạo ra dòng chảy của trái tim và tìm thấy sự hài lòng. Ở trạng thái của dòng chảy trái tim, bạn sẽ

quên đi thời gian. Trong văn hóa, nó được gọi là "quên mình để chiến thắng".

Lần nghỉ ngơi vừa rồi của bạn là_____

A. Thời gian bạn lên kế hoạch chủ động nghỉ ngơi B. Quá mệt mỏi, nghỉ ngơi bị động

Nếu bạn chọn B, vui lòng thử chọn A vào lần nghỉ ngơi tiếp theo. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ như nghỉ ngơi, giải trí, ngủ, trông con, hãy lên kế hoạch trước rồi hãy hành động.

Bạn bị động có con hay chủ động sinh con, điều này cũng quyết định đến chỉ số hạnh phúc sau khi bạn có con.

Đứa trẻ được sinh ra vì ai?

Quyết định có con có lẽ là vấn đề gia đình do người chồng và người vợ cùng đưa ra quyết định chung, nhưng nó đã trở thành một chủ đề

bắt buộc trên bàn ăn bị thảo luận bởi các cô dì chú bác vào ngày cuối

tuần hay lễ tết. Có vẻ như việc sinh một đứa trẻ là vấn đề của mọi người, trước đây nó liên quan đến việc hương hỏa và cả thể diện, lòng hiếu thảo.

"Gần 30 tuổi rồi, không sinh thêm đứa nữa là không được."

"Con nhìn em họ đi, con nó sắp đi lớp một rồi đấy."

"Bố mẹ giờ đã già yếu, không sinh thêm đứa nữa, mẹ sẽ không trông nom cho được."

“Chúng tôi lúc đầu vốn rất thích trẻ con, càng thúc giục tôi càng không muốn sinh. Tôi không muốn ngay cả việc sinh con cũng bị

người khác sắp xếp!”

Dưới áp lực của tình thân và đạo nghĩa, chúng ta không muốn con mình – một mạng sống thiêng liêng trở thành công cụ để phục vụ

người khác; càng thúc giục càng nổi loạn, ngay cả người trưởng thành cũng sẽ nổi loạn vì sự thúc giục không ngừng và sinh lòng bất tuân với những mệnh lệnh. Lịch trình sinh một đứa trẻ cứ bị đẩy lùi thêm nữa, động lực bên trong là không đủ mà áp lực bên ngoài quá lớn, những rắc rối bên trong và bên ngoài đan xen vào nhau không thể tìm ra lối thoát để giải phóng áp lực, tự nhiên có thể đẩy sẽ đẩy ra, có thể thả thì thả ra.

Rốt cuộc con cái được sinh ra là vì ai? Có phải đó là vì người đàn ông mình yêu, ép dạ cầu toàn vì anh ta mà sinh con? Hay là vì “báo hiếu”

bố mẹ, lo bố mẹ về già buồn mà sinh con? Hay vì tôi muốn được làm mẹ, tôi muốn có con để nuôi dạy?

Tại sao chúng ta sợ làm mẹ? Có phải là lần đầu tiên làm mẹ nên sợ

những điều chưa biết, hay sợ những trải nghiệm bất hạnh thời thơ

ấu, sợ lạ lẫm với việc dạy dỗ con, sợ thay đổi trạng thái cuộc sống, sợ

không được công nhận là một “người mẹ tốt”?

Nếu việc quyết định sinh con là điều mà người chịu trách nhiệm đầu tiên rất lo sợ, thì chỉ số sợ hãi khi quyết định việc sinh đứa con thứ

hai chỉ có thể tăng vọt, không thể giảm xuống. Nghé con mới đẻ

không sợ cọp, sinh đứa đầu còn đang nửa tỉnh nửa mê, vừa mới qua đi thì việc sinh đứa con thứ hai lại đang đến, giống như lần thứ hai chúng ta đi nhổ răng, sẽ biết rất rõ là cái kìm nào dùng để nhổ, cái kìm nào là để kẹp nạy ra. Sau khi trải qua sự đau đớn của lần nhổ

răng đầu tiên, chúng ta sẽ chọn cách quên đi đau đớn để tiếp tục nhổ

lần nữa hay khắc ghi mãi nỗi đau đớn thề sống chết không nhổ thêm lần nào?

Mục đích của việc sinh con thứ hai là gì? Để thỏa mãn mong ước của

người mẹ muốn có hai đứa con hay để tìm một người bạn đồng hành cho đứa lớn hay để thỏa mãn nhu cầu của các thành viên khác trong

gia đình? Chúng ta nói những rủi ro của việc sinh con thứ hai có thể

được liệt kê rất nhiều, chẳng hạn như chi phí kinh tế tăng, không đủ

sức lực, năng lượng giảm đi, chất lượng cuộc sống đi xuống, xung đột gia đình tăng lên. Nhưng chúng ta thường quên một quy luật đầu tư kinh điển là: rủi ro và lợi nhuận thường tỷ lệ thuận với nhau, rủi ro càng lớn, lợi nhuận càng cao. Mặc dù chúng ta phải tăng chi phí, nhưng chúng ta có hai sinh mệnh trong tay.

Nếu bạn sinh con vì người khác thì sau này cuộc sống của đứa trẻ có hạnh phúc, bạn cũng sẽ không cảm nhận được sự hạnh phúc. Nếu sinh con vì chính mình, thì mặc dù cuộc sống có những khó khăn, nhưng vẫn có thể tìm thấy những khoảnh khắc hạnh phúc trong một mớ hỗn độn.

Nguồn tài nguyên của gia đình sẽ thay đổi. Khi sinh con thứ hai, chi phí cuộc sống nhất định tăng lên và sẽ mệt mỏi hơn. Có lẽ sự ra đời của đứa con thứ hai sẽ tạo ra nhiều nguồn lực và năng lượng mới cho gia đình. Sự ra đời của đứa con thứ hai sẽ tác động vào sự tích cực của người bố. Bố sẽ làm việc chăm chỉ hơn, sẽ biến áp lực thành động lực, kiếm thêm thu nhập cho gia đình. Sự ra đời của đứa con thứ hai có thể sẽ làm thay đổi con lớn, đẩy nó vượt qua cái lồng bảo vệ quá mức để độc lập hơn trong cuộc sống, tâm lý và tinh thần. Việc sinh con thứ hai sẽ giúp người mẹ có nhiều khả năng phát triển tâm lý,

nhận thức rõ hơn tầm quan trọng của quản lý thời gian, biết mạnh dạn nhờ thành viên trong gia đình giúp đỡ và dành nhiều thời gian hơn cho bản thân.

Bạn muốn trở thành một người mẹ bị động hay chủ động? Mọi người thường nói ngay: "Tất nhiên là người mẹ chủ động." Chúng ta cần nhiều thời gian chủ động hơn, lên kế hoạch 10 phút tương đương với 24 giờ thực hiện, đồng thời cũng khống chế được thời gian.

Bảy tuyệt chiêu để chủ động lên kế hoạch cho cuộc sống khi sinh con thứ hai

Tuyệt chiêu thứ nhất: Hãy thông báo cho đứa lớn biết rằng đứa thứ

hai sắp chào đời.

Phải thông báo như thế nào? Đây là việc thực sự không dễ để nói với một đứa trẻ mới hai tuổi. Tâm lý học cho rằng, vật lý chiếm vị trí quyết định đối với tâm lý. Con gái tôi thích chơi búp bê Minion màu vàng, bởi vậy tôi đã mua hai con búp bê giống hệt nhau và đặt tên một con búp bê là My và con kia là Lai. Lấy đồ chơi có ý nghĩa vật lý như thế là cách nhẹ nhàng để nói với cô con gái chưa đến hai tuổi rằng bé sắp có em trai. Chúng tôi để hai con búp bê Minion lên giá sách chỗ dễ thấy nhất trong nhà, con chỉ vào hai con búp bê nhỏ màu vàng tự nói: "Đây là My, kia là Lai." Như thế tôi đã dùng con búp bê yêu thích của con gái để nói với con rằng sắp chào đón em trai trong gia đình.

Tuyệt chiêu thứ hai: Hãy để con lớn tham gia vào toàn bộ quá trình chào đón đứa thứ hai.

Nhà giáo dục Đào Tri từng nói rằng "nếu bạn nghĩ rằng trẻ còn nhỏ, thì chúng còn nhỏ hơn trẻ sơ sinh". Đối xử với trẻ nhỏ phải như đối xử với người trưởng thành, không được lừa dối cảm xúc hoặc không phớt lờ IQ của chúng, hãy để trẻ tham gia vào toàn bộ quá trình chào đón đứa thứ hai. Tôi không giấu giếm càng không trốn tránh khi cho con lớn cùng đi kiểm tra thai kỳ, cho con thấy tất cả sự phát triển của sinh mệnh nhỏ bé này.

Phòng siêu âm B của bệnh viện phụ sản nơi tôi khám thai rất chu đáo, trên tường treo một màn hình lớn chiếu hình ảnh siêu âm và cho phép cả gia đình cùng nhìn thấy sinh mệnh kỳ diệu này. Mặc dù đây là lần thứ hai làm mẹ, nhưng khi nhìn thấy con trên hình ảnh siêu âm, tôi vẫn không khỏi phấn khích.

"Mẹ ơi, em Lai đang bơi kìa!" Con gái lớn cũng hào hứng nói. Tôi rất ngạc nhiên vì không ai nói cho bé biết thai nhi trên màn hình, mà con đã tự hiểu mọi chuyện bằng tiềm năng tự nhiên mạnh mẽ.

Từ đó, trước khi đi ngủ con gái thường áp tai lên bụng tôi để nghe âm thanh của em trai, khuôn mặt bé đầy mong đợi và phấn khích, khiến tôi đã có thể hình dung cảnh tượng tình cảm chị em của hai con. Điều này làm cho tôi cảm giác rất yên tâm.

Tuyệt chiêu thứ ba: Phải tránh việc vì đứa thứ hai mà phê bình đứa lớn.

Đến thời kỳ mang thai cuối, vì thân hình cồng kềnh, tôi không thể bế được con gái nữa, cô bé hơn hai tuổi đã hỏi nũng nịu: "Tại sao ạ?" Bà ngoại thương tôi vội vàng chạy vào giải thích với bé: "Mẹ có em Lai,

nên không thể…" Tôi phải liếc mắt ngay với bà ngoại, giải thích lại rằng: "Mẹ xin lỗi, con yêu, mẹ không thể bế con!"

Tôi đã lược bớt câu "vì em trai nên mẹ không thể bế con", bởi không muốn đặt gánh nặng tâm lý như vậy lên trẻ quá nhiều, tạo ra một

"mâu thuẫn giai cấp" trước khi con thứ hai chào đời.

Chúng tôi tổ chức một cuộc họp gia đình, thống nhất không sử dụng lý do có thêm em trai để phê bình con gái, không được có bất kỳ sự

so sánh nào giữa em trai và chị gái như "vì mẹ mang bầu em mà không thể bế con", "vì em đang ngủ nên con không được nhảy nhót",

"em còn ngoan hơn con."

Quy tắc là quy tắc, không phải vì có em mới có quy tắc cho con hay thiên vị mới bắt đầu có quy tắc hay không yêu hay yêu ít hơn mới có quy tắc.

Nếu chúng ta không muốn làm tổn thương nhau, thì không nên so sánh hai đứa trẻ với nhau, càng không thể vì con út mà mắng con lớn. Sau khi sinh con thứ hai, xảy ra cuộc chiến giữa anh chị em chủ

yếu là do sự đối xử không công bằng của người lớn, giống như chúng ta khó chấp nhận việc so sánh giữa người yêu cũ với người yêu hiện tại.

Tuyệt chiêu thứ tư: Cả hai lần sinh đều ý nghĩa.

Trước đó, tôi nghe nói rằng quá trình sinh con thứ hai tương đối nhanh, nhưng không nghĩ lại quá nhanh như vậy. Dù có kinh nghiệm nhưng khi những cơn co thắt giả xuất hiện, tôi phải đến bệnh viện hai lần. Vì mức độ của cơn co chưa đủ, nên tôi được bệnh viện cho về nhà. Tôi và chồng chán nản vì sáng sớm đến bệnh viện, sau đó lại bị cho về. Nhưng ngày đó thực sự đã đến, trước khi tôi phát hiện ra rằng cả hai lần sinh đều ý nghĩa.

Tôi thấy đau bụng lúc 1 giờ 30 sáng, vẫn cố chịu đến 2 giờ 30 sáng, mặc quần áo chỉnh tề lên xe đi đến bệnh viện. Mặc dù chỉ mất nửa giờ đi trên đường, nhưng cơn đau khiến tôi cảm thấy đường đi thật

là xa. Nhìn bộ dạng đầy căng thẳng khi lái xe của chồng, tôi đã áp dụng phương pháp thở yoga để thay đổi tình trạng kiệt sức và bối rối khi la khóc quá nhiều trong lần sinh đầu tiên. Phương pháp thở được hướng dẫn chuyên nghiệp sẽ làm tăng đáng kể sức chịu đựng của

quá trình chuyển dạ.

Khi tôi đến bệnh viện là ba giờ sáng. Mặc dù tôi nghe nói sinh con thứ hai sẽ rất nhanh, nhưng không ngờ khi đến bệnh viện đã mở năm xentimét. Sau khi các bác sĩ kiểm tra nội bộ, tất cả y tá ở tầng trên cũng chạy đến để giúp đỡ, thay quần áo, truyền nước, theo dõi tim thai. Khi tôi được đẩy vào phòng sinh, đã mở được chín xentimét, nếu lúc đó không bị chuột rút ở chân thì dự tính sẽ nhanh hơn. Lai chào đời lúc bốn giờ sáng.

Nếu không có lần sinh thứ hai này, tôi cũng sẽ không biết bệnh viện đang sửa chữa ở tầng dưới. Tôi cũng sẽ không biết rằng cường độ co thắt thực sự lại nhanh như vậy, có thể sẽ làm lỡ thời gian quý giá, vì vậy mỗi tình huống đều có ý nghĩa!

Tuyệt chiêu thứ năm: Dùng con búp bê để thay đổi tâm lý ghen tỵ.

Trước khi đưa con thứ hai xuất viện về nhà, tôi cũng suy nghĩ làm thế nào để đứa lớn dễ dàng thích nghi với việc có em trai trong nhà và không “giành lấy” cuộc sống mới của mẹ.

Vào hôm xuất viện, tôi đã gửi cho con gái tôi một con búp bê dễ

thương. Khi tôi cho cậu con trai đi tiểu, bé cũng sẽ lấy con búp bê đó ra và bắt chước y hệt như cách tôi làm. Khi tôi cho em bé ăn, con cũng lấy bình sữa ra bắt chước, học cách cho búp bê ăn. Như thế, bằng trò chơi bắt chước mẹ, quá trình cô bé chăm sóc cho búp bê đã làm thay đổi cảm xúc ghen tỵ của chị gái với em trai. Chúng ta không thể chỉ

hy vọng đứa lớn không có bất kỳ sự bối rối ghen tỵ nào, nhưng ít nhất công việc chăm sóc búp bê có thể làm cho trẻ được an ủi nhiều hơn về tình cảm cùng cảm nhận về thành tựu.

Tuyệt chiêu thứ sáu: Hai đứa, xin hãy chuẩn bị hai phần. Nếu có khách đến thăm khi bạn vừa sinh con thứ hai, nên nhắc khách có thêm phần quà nhỏ cho đứa thứ nhất. Nếu khách quên không mang, chúng ta sẽ tự chuẩn bị ở nhà vài món quà nhỏ, khi khách cho đứa thứ hai quà thì cũng cho quà đứa thứ nhất. Nếu khách rất nhiệt tình muốn thăm em bé mới sinh, chúng ta cũng cần lịch sự đưa con lớn ra giới thiệu với khách: “Chào bác, đây là con lớn của gia đình chúng tôi, cháu My!”

Mỗi lần mua đồ đều phải nhân đôi, tình cảm không được thiên lệch, điều này không phải dựa vào việc chúng ta nhắc đi nhắc lại với trẻ

mà dựa vào chính những việc nhỏ bố mẹ làm hằng ngày.

Tuyệt chiêu thứ bảy: Cho đứa lớn xem ảnh và video cũ. Nếu đứa lớn bắt chước hành động của em thì nhất định là rất tò mò chứ không phải là quấy rối. Con lớn không phải muốn gây rắc rối, mà là quên mất đặc quyền của mình khi còn bé. Bạn có thể lật lại ảnh và video ngày trước để cho con xem lại, thấy rằng bản thân con trước đây cũng đã từng được như thế, được ôm trong vòng tay của mẹ, cũng say sưa bú sữa và được bố xem như báu vật nâng lên trong không trung như thế. Hãy để cho con biết rằng chúng ta cũng đã không nóng nảy, tức giận, than thở và yêu thương con biết bao nhiêu.

Sinh con thứ hai cần chuẩn bị đầy đủ, chúng ta cũng phải đối mặt với thực tế là nuôi hai đứa chắc chắn sẽ vất vả hơn rất nhiều một đứa.

Điều đó đã được chứng minh bằng việc từ một bà mẹ 75 kg khi sinh đứa lớn, tôi đã giảm xuống còn 55 kg khi sinh đứa thứ hai. Nhưng nếu để chọn lại, tôi vẫn chọn cuộc sống sinh thêm con thứ hai, vì tôi không thể tưởng tượng được nếu không có dáng vẻ chân thành, nụ cười ngây thơ của bé thì cuộc sống của cả gia đình chúng tôi sẽ như thế nào.

Tôi chép lại cho mọi người cùng đọc một bức thư tôi viết cho con gái lớn khi vừa mới sinh xong cậu con trai thứ hai:

"Chị My thân yêu,

Hồi còn nhỏ, mẹ cũng như thế lớn lên một mình, khi con trở thành một cô gái nhỏ, mẹ đã rất mong muốn con có anh chị em, và mẹ đã rất hạnh phúc có được các con. Con làm chị là đã gánh trách nhiệm phải chăm sóc cho em trai, chia sẻ thời gian và năng lượng của bố mẹ cho con. Khi con tranh giành đồ chơi của em rồi ngang bướng bỏ chạy, mẹ biết con chỉ là muốn mẹ quan tâm chú ý đến; khi con thơm vào mắt cá chân của em, mẹ biết là con vẫn thích em của con như thế.

Cần thay đổi chính là mẹ và bố, mẹ và bố cần thường xuyên thể hiện tình cảm với con; mẹ và bố cần ôm con bế con nhiều hơn vì thực sự con cũng chưa phải đã lớn. Mẹ và bố cần kiên nhẫn nói chuyện với

con như những người bạn, nói cho con biết về nguyên nhân và hậu quả, cần giải thích cho con biết rằng em trai của con còn nhỏ, chưa biết nói chuyện, lực nắm tay còn chưa đủ, mới chỉ hoa chân múa tay khi vui sướng thôi. Mẹ và bố thỉnh thoảng cũng cần đặt em trai chưa biết đi của con xuống, để chạy lại ôm con, nói chuyện cùng con. Mẹ

và bố cũng cần đặt em trai đang bú xuống để lắng nghe nỗi sợ hãi đằng sau tiếng gào khóc lo lắng của con. Cảm ơn con đã làm vật báu của mẹ, làm chị của em trai con và làm trợ thủ nhỏ của bố mẹ.

Mẹ mãi mãi yêu con."

Trên thế giới, chỉ có một loại tình yêu tách rời với mục đích, đó là tình yêu của cha mẹ dành cho con cái. Nếu như ánh mắt của cha mẹ

cứ mãi dõi theo hình bóng của hai đứa con trong sự lo âu, liệu có làm giảm đi được nhiều ưu phiền bằng sự gắn kết tình anh chị em giữa chúng không? Thế gian vốn vẫn có tình anh chị em, việc gì phải đơn độc một đời!

Chương 5

BẠN ĐƯỢC ỦY QUYỀN ĐỂ CỨU

MÌNH THOÁT KHỎI SỰ MỆT MỎI

Một nửa những rắc rối trong cuộc sống là do nói "có" quá nhanh và nói

"không" quá chậm.

- Josh Billings [Mỹ]

Đừng để con khỉ nhảy lên lưng

Anita Lanflo, diễn viên hài người Mỹ, người sáng tác ca khúc "Bài hát của mẹ", đã đưa hình ảnh sinh động về ba đứa trẻ trong cuộc sống của mình vào bài hát. Video này sau khi được tải lên mạng Internet vào ngày 25 tháng 6 năm 2012 đã gây ra cơn bão mạng. Lời của bài hát: "Dậy nào! Dậy nào! Nhanh dậy nào! Đi rửa mặt! Đi đánh răng!

Và nhớ chải đầu! Đây là quần áo của con, đôi giày của con, con có

nghe thấy lời mẹ nói không?...” Cô đã đưa những lời cằm ràm kinh điển của các bà mẹ trên thế giới này kết hợp với nhạc dạo “William’s Prelude” của nhà soạn nhạc người Ý Rossini để hát lên sự bất lực của các bà mẹ trong việc giáo dục, quản lý con cái.

Sau đó, trước nhu cầu mạnh mẽ của cư dân mạng, cô lại viết tiếp ca khúc “Bài hát của cha”, toàn bộ lời bài hát chỉ là một câu: “Hãy đi tìm mẹ của con, hãy đi tìm mẹ của con.” Mặc dù ca từ khiến mọi người ôm bụng cười, nhưng nói đúng bản chất về mọi gia đình. Những người cha vốn cần phải chia sẻ trách nhiệm gia đình cũng bị ép buộc hoặc chủ động nói câu “đi tìm mẹ của con” để đẩy trách nhiệm một cách tinh tế.

Một người mẹ đã chia sẻ trên lớp học quản lý thời gian gia đình rằng cô nhìn thấy những bối cảnh kinh điển ở nơi công cộng: “Để cho anh trông con mà phản ứng chậm chạp thế, con ngã rồi mà anh không nhìn thấy à?” Người mẹ vừa ôm con vừa trừng trừng nhìn người bố

luống cuống.

Ở những nơi công cộng chúng ta thường xuyên nghe thấy câu cãi nhau của các cặp vợ chồng là: “Anh trông con thế à?” để trách cứ

người cha về cách trông con, trong khi người cha cúi đầu, ảo não trầm mặc, sau đó trong lòng ngầm thề rằng lần sau nếu có thể không phải trông con sẽ không trông con. Đôi khi, không phải người cha không muốn giúp đỡ, mà là sợ lại bị nói, nên dứt khoát không giúp.

Thậm chí người cha đã bị đá khỏi giường, phải ngủ trong phòng khách. Nhân danh tình yêu của người mẹ, người vợ không đành lòng để người chồng bận mải công việc mãi muộn mới đi ngủ sẽ đánh

thức con dậy, hoặc không đành lòng để người chồng ngủ ngáy, say như chết rồi đè vào con. Có thể vị trí vật lý quyết định vị trí tâm lý, và các bà mẹ dùng tình yêu thương con để kéo vị trí của người đàn ông trong nhà xuống, khiến người cha bị động mất đi vị trí, bản thân trở thành thủ môn của người mẹ, tự nhiên cảm thấy rất mệt mỏi.

“Mẹ con đâu?” và “Tìm mẹ đi!” trở thành câu cửa miệng của trẻ và người chồng. Người nói thoải mái, còn người nghe cảm thấy nặng tựa Thái Sơn, bị dồn ép choáng ngợp đến không thở nổi.

Mẹ trang nghiêm trở thành một từ vạn năng trong gia đình, được nhắc đến bất cứ lúc nào. Điều làm chúng ta sợ nhất là có một chuỗi gông xiềng đạo đức đẹp đẽ ẩn sau chữ “mẹ”. Mẹ nhất định việc gì cũng phải tự làm lấy và phải làm hoàn hảo. Mẹ trở thành một huyền

thoại hoàn hảo, trong khi đó, bố thì sao?

Trong lớp quản lý thời gian có một ví dụ so sánh hình tượng thế này, nếu đem công việc tiếp theo cần phải làm ví như một con khỉ, thì cả

đống việc chưa hoàn thành chất như núi ấy sẽ như vài con khỉ đang trèo lên lưng bạn. Ngoài việc làm mẹ và những việc riêng, lại cộng thêm việc không yên tâm về người cha, thì sau lưng bạn càng có thêm nhiều con khỉ hơn.



Thật tò mò để xem trên lưng người mẹ rốt cuộc có bao nhiêu con khỉ

và bao nhiêu con được chuyển sang cho người cha mang trên lưng.

Đừng để những con khỉ nhảy lên lưng bạn

Đây chính là danh sách những việc cần làm hằng ngày khiến đầu óc của mọi bà mẹ như muốn nổ tung: gọi con dậy, mặc quần áo cho con, chuẩn bị bữa sáng, đưa con đến trường, đi làm kiếm tiền, đón cho tan học, đưa con đi học năng khiếu, mua đồ cho gia đình, chơi cùng con, rửa mặt đánh răng cùng con, đọc truyện cho con nghe, cho con đi ngủ, đợi con đi ngủ rồi mới giặt quần áo. Trong những khoảng thời gian vụn vỡ lúc đi lại bị ách tắc giao thông vẫn không quên đọc sách online để tăng thêm kiến thức dạy trẻ, nghe các bài giảng, tham gia các lớp học dành cho phụ huynh, đôi khi cũng suy nghĩ trong đêm muộn về những việc chưa làm được. Đó là còn chưa kể đến những

dặn dò, những khuyên bảo tận tình của bố đứa trẻ, của ông bà, của bảo mẫu, của những thầy cô ở lớp học năng khiếu. Cũng chưa kể đến các lớp học thêm của con, học đàn hay kể truyện bằng tiếng Anh, lựa chọn trường mầm non tiểu học trung học cho con, lựa chọn lớp học năng khiếu và cả phòng học cho con.

Chúng ta giống như một con lắc hoạt động liên tục ở tốc độ cao, chưa bao giờ dừng lại để tính toán một cách chính xác xem có bao nhiêu con khỉ trên lưng người mẹ siêu nhân. Chỉ có một con khỉ nhảy lên lưng, chúng ta còn tránh né được, nhưng cùng lúc có đến 100 con khỉ

dữ tợn nhảy lên lưng cào cấu thì làm sao có thể vẫn giữ được phong cách thanh lịch nho nhã để làm một người mẹ hoàn mỹ trong con mắt của mọi người và theo lý tưởng của bản thân được.

Không chỉ trong gia đình, mà cả ở nơi làm việc cũng thế. Các đồng nghiệp hỏi: "Việc này phải làm thế nào?" Nếu bạn luôn nói: "Hãy để

tôi suy nghĩ một lát rồi trả lời!" thì con khỉ đã nhảy lên lưng bạn. Khi giao việc cho cấp dưới, chúng ta hay có thói quen bổ sung thêm một câu: "Có vấn đề gì thì tìm tôi". Mặc dù là giao việc, nhưng con khỉ

vẫn cứ quay trở lại lưng bạn. Rõ ràng đó là công việc của cấp dưới, nhưng bạn lại đưa ra phương án và cấp dưới chỉ thảo luận, con khỉ

vẫn ở trên lưng bạn.

Bởi vì chúng ta không yên tâm khi giao việc cho cấp dưới, đồng nghiệp hoặc khi lãnh đạo giao việc cho chúng ta, thông thường chúng ta không chỉ mang theo con khỉ của mình mà còn đèo bòng cả

của người khác.

Trong công việc, có ba loại biểu thức điển hình làm cho con khỉ nhảy lên lưng chúng ta:

1. Hãy để tôi suy nghĩ rồi trả lời bạn

2. Có vấn đề gì cứ tìm tôi

3. Chỉ có chúng ta tự nghĩ ra phương án, người khác chỉ đến để thảo luận

Dẫn đến, trong công việc gia đình, ba loại biểu thức điển hình làm cho con khỉ nhảy lên lưng người mẹ:

1. Để mẹ nghĩ đã rồi trả lời con

2. Có vấn đề gì thì hỏi mẹ

3. Mẹ nghĩ cách, bố "chỉ tay năm ngón" Bạn thường bị con khỉ nào nhảy lên lưng?

Chọn 1 và 2, mẹ thường thay bọn trẻ mang con khỉ trên lưng; chọn 3, mẹ sẽ thay vị trí người cha.

Cho dù là thay bọn trẻ hay là thay bố bọn trẻ mang con khỉ trên lưng, thì khi số lượng khỉ ngày càng nhiều, người mẹ sẽ cảm thấy thế nào?

Sự mệt mỏi lan từ trong xương ra, hiệu quả không cao, nóng giận nhiều, nó giống như một người chạy rất nhanh và ngã ngay trong phòng vệ sinh, toàn thân đầy mùi hôi thối khiến người khác cũng chùn bước. Bản thân hổn hển bực tức lại không thể tìm ra căn nguyên để giải quyết. Phải biết làm sao?

Hãy nhanh chóng để những con khỉ xuống – ủy quyền. Đây không chỉ là việc mà người lãnh đạo mới thực hiện được. Trong gia đình, tôi không phải là lãnh đạo, trong công việc tôi cũng không phải, vậy tôi ủy quyền cho ai? Mọi người đều lớn hơn so với tôi. Vậy hãy xem chúng ta có thể ủy quyền cho ai.

Ủy quyền không phải là đẩy trách nhiệm, mà là truyền đi sự tín nhiệm

Peter Drucker trong cuốn *Người quản lý có hiệu qu*ả nói rằng, nếu bạn nghĩ rằng ủy quyền là đem việc "của tôi" giao lại cho người khác thực hiện. Điều này sai, vì khi bạn đã nhận lương là bạn phải làm những công việc của bạn. Hiểu chính xác thì ủy quyền nghĩa là những việc của người nào thì phải giao cho người đó, bản thân mình làm những việc thực sự là của mình.

Tất cả chúng ta đều hiểu, nhưng việc ủy quyền trong gia đình khó hơn so với trong công việc, vì sao như vậy?

Nhà tâm lý học người Mỹ Paul Vazlawick kể một câu chuyện: Một người muốn treo một bức tranh, anh ta đã có đinh, nhưng lại không có búa. Người hàng xóm có một cái búa, vì vậy anh ta quyết định sang đó để mượn. Lúc này, anh hoài nghi: Sẽ thế nào nếu hàng xóm không sẵn sàng cho tôi mượn búa? Hôm qua, anh ấy chỉ nói xin chào với tôi một cách tình cờ, lúc đó, anh ấy đang vội, có lẽ là do anh ấy giả vờ chứ thực chất anh ấy rất không hài lòng với tôi. Vì sao mà anh ấy không hài lòng? Tôi chưa làm gì có lỗi với anh ấy, đó là do anh ấy

quá nhạy cảm. Nếu ai đó mượn tôi dụng cụ, tôi sẽ cho họ mượn ngay lập tức. Mà tại sao anh ấy lại không cho mượn chứ? Sao mà anh ấy có thể từ chối giúp đỡ người khác một chút? Mà anh ta nghĩ tôi nhờ

vả chỉ vì anh ta có một cây búa! Tôi chịu đựng đủ rồi. Thế là anh chạy thật nhanh qua và bấm chuông cửa. Người hàng xóm mở cửa, còn chưa kịp nói câu "Chào buổi sáng", người này đã hét vào mặt: "Hãy cất cái búa chết tiệt của anh đi, đồ khốn!"

Chúng ta cũng là người đi mượn búa và còn chưa mở lời nhờ bố đứa trẻ giúp đỡ. Chúng ta mới lần đầu mà đã có quá nhiều định kiến, như

thể bố đứa trẻ sẽ nhất định không làm điều đó, mà có làm cũng chưa chắc đã làm tốt, hoặc có thể làm tốt chưa chắc đã muốn làm. Vì vậy,

khi mở miệng hãy nghĩ đến điều tích cực nhất, có thể bố đứa trẻ vụng về lóng ngóng, nhưng cũng không nên vừa mở miệng đã nói lời khó nghe.

Các ông bố trở nên "siêu việt" nhanh hơn chúng ta nghĩ, từ một người "chẳng hiểu gì về tã bỉm, không thể hình dung ra được tư thế

bế con thế nào" sẽ trở thành ông bố vú em siêu cấp "có thể tự cho đứa nhỏ đi ngủ, tự cho đứa lớn đi chơi một ngày". Điều đầu tiên người mẹ cần phá bỏ chính là định kiến của bản thân mình. Sợ đối phương làm không tốt, hoặc sợ bản thân mình không phải là một người mẹ tốt. Giống như cảm giác người bố làm được nhiều thì tốt, làm được ít thì không tốt và đang trốn tránh trách nhiệm.

Vậy làm thế nào để ủy quyền mà không bị từ chối?

Phân loại ủy quyền, căn cứ vào năng lực và tiềm lực của đối phương mà bàn giao công việc ở mức độ khác nhau, vừa có thể truyền niềm tin, lại không bị đẩy trách nhiệm.

William Anken III, tác giả của cuốn sách *Đừng để con khỉ nhảy ngược lên lưng*, đã phân chia những việc được ủy quyền thành năm cấp độ:
1. Chờ chỉ dẫn

2. Xin chỉ thị phải làm gì

3. Đưa ra khuyến nghị và hành động theo chỉ dẫn 4. Hành động, nhưng cần xin chỉ thị, tần suất báo cáo vượt quá mức báo cáo thường lệ

5. Hành động độc lập, báo cáo thường lệ

Hãy nghĩ xem ba cách thể hiện sau đây lần lượt phụ thuộc vào mức ủy quyền nào?

___Hãy để tôi suy nghĩ rồi trả lời bạn

___Có vấn đề gì hãy tìm tôi

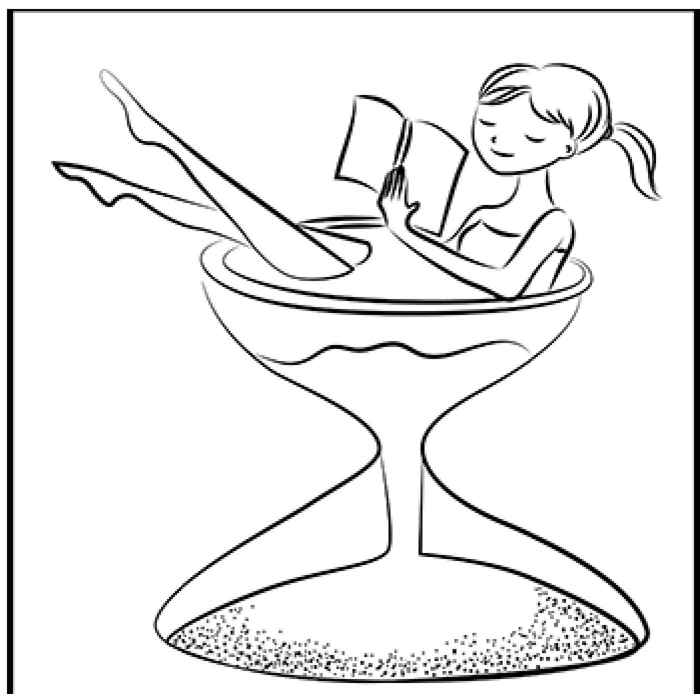
___Bản thân đưa ra kế hoạch, người khác thảo luận Lại nghĩ xem, ủy quyền cho chồng ở mức độ nào?

Mọi người đều ngạc nhiên khi thấy rằng, chúng ta ủy quyền cho bố

đứa trẻ việc dạy con đa số chỉ ở cấp độ 1 và 2; và các ông bố không cảm nhận được sự tin tưởng của chúng ta trong việc nuôi dạy con cái với cấp độ ủy quyền như vậy. Các ông bố cũng chẳng có cách nào để

khích lệ bản thân cố gắng hơn trong việc dạy con và nguyên nhân chủ yếu chính là do cấp độ ủy quyền của các bà mẹ quá thấp.

Vậy làm thế nào để trao quyền tốt hơn cho các bố, hãy tiến đến cấp độ ủy quyền thứ 3 và từ từ thực hiện để lên cấp độ 5. Tức là độc lập



hành động, có thể sớm ước định thời gian, ước định nguyên tắc? Để

các ông bố có thể một mình độc lập trông con, khi người mẹ trở về

trông tiếp sẽ rất hợp lý. Ủy quyền là trao đi cái quyền, truyền đi niềm tin.

Ủy quyền để cứu bạn khỏi kiệt sức

Đôi khi, các bà mẹ cũng cần mở lời để nhờ các ông bố giúp đỡ. Sau khi nhìn thấy ưu thế của các ông bố, cần phải bỏ đi ảo tưởng rằng họ

sẽ tự đọc được suy nghĩ của mình; nếu chúng ta cần giúp đỡ, xin hãy nói trực tiếp với họ, nếu không nói trực tiếp các ông bố sẽ không biết được chúng ta cần giúp đỡ điều gì. Hậu quả của việc không nói trực tiếp có thể là một đám cháy không thể giải thích được, và sớm hay

muộn bạn cũng sẽ trút giận lên một thành viên khác trong gia đình mà bản thân họ cũng không hề biết chuyện. Và những thành viên trong gia đình cũng sẽ chịu oan ức không rõ ràng. Các bà mẹ có thể

thông qua việc cổ vũ, động viên để nói rõ cho các thành viên trong gia đình về tiềm năng của mọi người. Và trực tiếp nói ra rằng chúng ta cần sự giúp đỡ của mọi người cũng là sự giải phóng về ý thức và giá trị quan của mọi người trong gia đình, như thế sẽ không ai khoanh tay đứng nhìn.

Ngoài việc ủy quyền cho người khác, còn có thể ủy quyền cho cái gì?

Ngoài con người ra, chúng ta còn có các nguồn lực, thiết bị, tiêu chuẩn và đào tạo bên ngoài.

Nếu chúng ta nói với đối phương một câu nói và lặp lại nó ba lần, và cùng một sự việc cũng nhắc lại ba lần thì có thể kéo đối phương cùng làm và tạo ra một thói quen hằng ngày, nó có thể được ủy quyền. Bất kỳ việc nào nếu chúng ta làm đi làm lại ba lần, thì đều có thể ủy thác và đưa ra cho nó quy trình, tiêu chuẩn.

Vai trò thực sự của người mẹ không phải là người giúp việc mệt mỏi thở không ra hơi, mà là người lãnh đạo chỉ huy cho 100 con khỉ chạy sang lưng của người khác.

Bài tập 1:

Những việc hôm nay tôi không làm, bố bọn trẻ có thể làm:

____

____

____

____

Bài tập 2:

Tuần này bạn muốn thử ủy quyền những việc gì cho các đối tượng sau?

Cấp dưới_________

Đồng nghiệp________

Lãnh đạo cấp trên_____

Nguồn lực bên ngoài____

Thiết bị__________

Tiêu chuẩn_________

Đào tạo__________

Làm thế nào để mẹ hổ Tiger Mom và bố mèo Cat Dad ủy quyền cho con?

Có hai loại bố mẹ trên thế giới thay con cõng khỉ trên lưng, một là mẹ hổ uy nghiêm mạnh mẽ, và hai là bố mèo không đành lòng. Dù mẹ hổ và bố mèo có các chiến lược khác nhau, nhưng đều do không yên tâm trao quyền bởi nhiều lý do.

Các ông bố mèo tin chắc rằng: "Cuộc sống quá ngắn ngủi, tại sao phải quản?", "Những việc có thể thỏa hiệp được thì thỏa hiệp, những việc không thể thỏa hiệp được sẽ tìm cách." Chỉ cần con cái có thể vui vẻ là được, tốt nhất là không để con phải trải qua quá nhiều khó khăn và thử thách. Theo thời gian, sự ân cần chăm sóc con đã khiến cho các ông bố bà mẹ trở thành con rối bị giật dây trên sân khấu do chính bọn trẻ điều khiển. Bọn trẻ không cảm nhận được điều đó, mà chúng lại học được cách lấy công chúng để chơi xấu, mè nheo, lấy lòng một người khác để khống chế người lớn.

Các bà mẹ hổ lại quá dễ dàng đi theo một thái cực khác nhân danh tình yêu: "Mẹ là mẹ của con, con phải lắng nghe lời mẹ!", giống như một chiếc trực thăng lượn xung quanh đứa trẻ để theo dõi từng hành động cử chỉ của chúng.

Với hình phạt, loài người vốn đã có rất nhiều cuộc thảo luận với ý nghĩa tích cực của nó. Tuy nhiên, một số cha mẹ yêu chiều con cái quá mức mà hầu như không sùng bái những lý luận giáo dục này.

Mặc dù những cảm xúc nhất thời của đứa trẻ có thể được an ủi, nhưng chúng sẽ phải trả giá rất đắt nếu như “không tuân thủ quy tắc”, “không thể tự kỷ luật”, “không chịu trách nhiệm”, “không thể độc lập”. Ngoài cuộc tỉnh táo, trong cuộc u mê, chúng ta luôn có thể nhìn thấy người khác cưng chiều trẻ quá mức, nhưng lại không thể nhìn thấy sự nuông chiều con của chính bản thân mình. Ngay cả khi có nhìn thấy cũng không sẵn sàng thừa nhận. Tôi rất hiếm khi thừa nhận rằng “tôi nuông chiều con”. Trong giai đoạn đầu khi làm mẹ, tôi sẽ nói một cách lý trí rằng mình không có yêu cầu cao với con, chỉ muốn con được vui vẻ. Tuy nhiên, bạn càng hy vọng con mình được vui vẻ hạnh phúc thì dường như trẻ càng khó mà vui vẻ được.

1. Sợ con bị tổn thương

Tổn thương không khoan dung – “Khi con va vào chiếc bàn, người cha đập vào cái bàn để đổ lỗi.”

Coi con là trung tâm – “Khi con ngủ không được ồn ào cãi nhau, muốn cãi nhau thì nhắn tin.”

2. Sợ con bị từ chối

Dùng tiền thể hiện tình yêu – “Con muốn mua đồ gì tôi sẽ mua cho đồ ấy, bố mẹ kiếm tiền để con tiêu mà.”

Đền bù áy náy – “Công việc bận rộn, có quá ít thời gian cho con, con muốn gì tôi đều chiều theo luôn.”

3. Sợ con bị bỏ qua

Bồi thường quá mức – “Thời thơ ấu của tôi thiếu thốn điều gì tôi phải bù đắp đủ cho con điều ấy.”

Hy sinh bản thân – “Đừng để con chịu khổ, ngay cả khi bản thân phải chịu ấm ức cũng phải cố gắng chiều con.”

Rudolf Druckson, nhà tâm lý học trẻ em người Mỹ, nói rằng bạn không nên thay con làm bất cứ việc gì mà bản thân con có thể làm.

Chúng ta khi làm cha làm mẹ rất hay cõng quá nhiều con khỉ không thuộc về mình trên lưng, những việc đó con có thể tự làm. Ví dụ: Trẻ

bốn tuổi có thể tự đi giày được, nhưng vì vội vàng hoặc lo ngại về kết quả mà bản thân sẵn sàng giúp con. Mẹ của đứa trẻ đã kiệt sức chính vì mang quá nhiều khỉ cho con mình.

Làm thế nào để con cái biết rằng bản thân con quan trọng? Làm thế

nào để tìm thấy sự cảm nhận về giá trị? Có phải bằng cách nhìn vào

những con khỉ mà chúng ta mang thay cho con, hay nhìn vào những con khỉ mà con tự mang trên lưng?

Nhất định phải là điều thứ hai.

Cái cớ điển hình để người lớn mang những con khỉ thay cho con là con còn quá nhỏ, chưa hiểu chuyện. Thực tế có phải là như vậy không?

Nhà triết học người Anh thế kỷ 17 là John Locke tin rằng, tâm trí con người ngay từ đầu là một chiếc bảng trắng. Trẻ sơ sinh thực sự có phải là một chiếc bảng trắng? Kinh nghiệm làm cha làm mẹ cho chúng ta biết rằng sự thật không như vậy.

Alison Gupnik, nhà tâm lý học người Mỹ, tác giả của cuốn *Trẻ em cũng là một triết gia*, cho rằng trẻ em từ rất sớm đã hiểu được suy nghĩ

của người khác và phát triển “phương thức hoạt động bên trong”

dựa trên phản ứng của đối phương. Chúng có “lý luận khoa học”

riêng, chỉ là chúng ta không biết điều đó mà thôi. Bà tin rằng: “Trẻ

em là bộ phận nghiên cứu phát triển của loài người và cũng là bộ

phận đưa ra phương pháp có tính tiền đề, mà người lớn chỉ là bộ

phận sản xuất và kinh doanh. Trẻ em đưa ra phát hiện và người lớn chịu trách nhiệm thực hiện những ý tưởng này. Chúng nghĩ ra hàng

triệu ý tưởng mới và đa số không dùng được, và chúng ta có trách nhiệm thực hiện ba hoặc bốn ý tưởng tốt trong đó.”

Một nhà sư phạm nói rằng, giáo dục không thể sáng tạo ra cái gì, nhưng nó có thể truyền cảm hứng cho sự sáng tạo của trẻ em, mà

loại sáng tạo này sẽ mang đến cho trẻ mức độ hạnh phúc sâu sắc hơn.

Một người mẹ đã chia sẻ câu chuyện của mình trong lớp quản lý thời gian của gia đình: "Giống như con gái tôi, khi còn nhỏ, tôi đặc biệt tò mò với việc nấu ăn, và mỗi khi ngước nhìn mẹ, tôi đều muốn mình có một cơ hội nấu ăn thì tôi lại nghe thấy câu cửa miệng 'không được, con còn quá nhỏ' trên danh nghĩa 'muốn tốt cho con' của mẹ tôi. Tôi không thể lay chuyển được ý nghĩ của mẹ tôi, bà vẫn nói rằng 'sau này lớn lên, con sẽ biết nấu ăn thôi'. Cho đến khi tôi trưởng thành, lần đầu tiên ra nước ngoài, cuối cùng tôi cũng có cơ hội độc lập vào bếp xắn tay áo để nấu ăn. Nhưng lúc đó, tôi mới phát hiện ra rằng tôi vẫn không biết nấu ăn. Thiếu sót này không phải là về kỹ thuật, mà là sự tự tin để đối mặt với việc nấu ăn.

Sau khi được làm mẹ, tôi vẫn rất sợ hãi với việc nấu ăn. Trong vấn đề

này, tôi không hề có chút tích lũy nào ngay từ đầu, và tự nhiên tôi cũng không sẵn sàng làm lại. Chúng ta không thể chỉ hy vọng rằng

'Con lớn lên tự nhiên sẽ biết', mà từ nhỏ đã phải có trải nghiệm, ý không ở trong lời mà ở niềm tin. Thông qua việc làm, những việc nhỏ

sẽ hình thành nên 'động cơ tự tin mạnh mẽ' cho trẻ, từ đó trẻ mới có thể chuyển sang làm những điều lớn lao."

"Cậu con trai ba tuổi muốn uống nước. Tôi vô tình mở nắp bình nước nóng, như thể giẫm phải địa lôi, cảm xúc của thằng bé bất chợt vỡ

òa, giận dữ giậm chân." Cậu bé muốn làm việc đó nhưng lại không được nên tức giận. Bọn trẻ nghĩ như thế là để giúp đỡ người khác.

Điều này là một nhiệm vụ phải làm, nhưng đồng thời nó cũng là một trách nhiệm để trẻ trưởng thành.

Nếu bạn không ủy quyền cho trẻ, đến khi trẻ lớn lên, bạn sẽ biết ai là người đang lái chiếc máy bay của người lớn. Là đứa trẻ bên trong chỉ

vài tuổi, chúng ta càng không yên tâm. Không trao quyền cho trẻ, không để trẻ tự lập là một thảm họa với giáo dục, bởi vì những đứa trẻ chưa từng một đêm được trưởng thành.

Trả lại con khỉ cho trẻ không phải là việc kinh thiên động địa, mà nó khuyến khích trẻ tham gia vào các việc nhỏ trong gia đình. Sắp xếp những nhiệm vụ đơn giản để cổ vũ trẻ tự do khám phá. Thay vì ngăn

cấm hành vi của trẻ, làm trẻ tránh xa nguy hiểm, tốt hơn là hướng dẫn trẻ chia sẻ công việc nhà một cách chính xác. Theo độ tuổi và sở

thích, hãy phân công công việc gia đình phù hợp, trẻ thích làm việc để thể hiện giá trị của mình.

Tùy thuộc vào độ tuổi, chúng ta ủy quyền cho trẻ làm những công việc ở các cấp độ khác nhau.

Trẻ 0-1 tuổi

Khi bạn thông báo nghiêm túc với trẻ có thể đổi lấy được một chút phối hợp và là quyền lực nho nhỏ đầu tiên chúng ta dành cho trẻ.

Khi em bé được sáu hoặc bảy tháng tuổi, nếu mỗi lần bạn giúp bé thay bỉm, bạn báo trước cho bé thì sau vài tháng, bạn sẽ thấy rằng khi bạn giúp bé thay bỉm, bé sẽ luôn cố gắng nâng chiếc mông nhỏ

bé của mình lên cao, mặc dù động tác của bé không khéo léo cho lắm, nhưng khi làm vậy sẽ khiến khuôn mặt nhỏ bé đỏ lên, điều này cho chúng ta biết rằng bé đã cố gắng nhiều như thế. Loại nụ cười thỏa mãn này còn có ý nghĩa hơn rất nhiều so với các nụ cười đơn giản khi

“được ăn” hay khi “được chọc cười”. Đó là niềm hạnh phúc sâu sắc sau khi bé đáp ứng được nhu cầu tâm lý rằng: “Mẹ ơi, mẹ nhìn này, con cũng có thể giúp mẹ.” Nhìn thấy con vui vẻ, tôi còn vui hơn con.

Vì vậy, tôi bắt đầu dẫn dắt, để bé tự làm. Khi trẻ lớn hơn một chút có thể cởi tã và bỉm ra khỏi cơ thể rồi loạng choạng bỏ vào thùng rác bên cạnh. Nụ cười hoàn thành mà bé thể hiện lại với người lớn khi đứng bên cạnh thùng rác lúc này thật không thể nào quên.

Trẻ 1-3 tuổi

Bạn có thể sắp xếp nhiệm vụ theo kiểu đổi điểm như ném quả bóng giấy vào thùng rác; bỏ đồ chơi vào hộp. Trẻ một tuổi rưỡi có thể cầm khăn giấy lau nước mắt cho một cậu bạn nhỏ đang khóc một cách lúng túng; đứa trẻ hai tuổi rưỡi ngồi xổm tay cầm cái hót rác để dọn rác của những đứa trẻ khác sau khi ăn xong đổ vào thùng rác. “Con có thể giúp mẹ một chút được không?” Đây là thuật ngữ vàng kinh điển mà bạn có thể bắt đầu khi muốn con mình hỗ trợ. Các bạn nhỏ

bắt đầu thu dọn đồ chơi, vứt giấy thải vào thùng rác, rửa chén, so đũa, sắp xếp sữa vào tủ, gấp quần áo, mặc quần áo và tự đi giày. Trẻ

sẽ có niềm tin: Mình có thể làm được nhiều thế cơ mà!

“Nếu đứa trẻ một tuổi làm vỡ chiếc cốc thủy tinh thì hãy để trẻ tự thu dọn!”

“Việc này đòi hỏi trẻ phải đứng ở khoảng cách an toàn, để xem người lớn dọn thủy tinh vỡ, như vậy trẻ mới có thể hiểu rằng thủy tinh sẽ

bị vỡ và phải thu dọn chúng ra sao”, một giáo viên theo phương pháp Montessori nói. “Tại sao phải để cho trẻ nhìn?” Một bà mẹ hỏi.

“Chúng ta muốn để trẻ thấy toàn bộ quá trình của vòng khép kín: thủy tinh sẽ bị vỡ, những thứ bị vỡ cần thu dọn, từ đó sẽ khắc sâu trong tâm trí trẻ, thông qua việc làm mẫu để thiết lập cho trẻ sự hiểu biết về các quy tắc của thế giới, nhưng không chỉ trích. Nếu chỉ trích thì trẻ và những sai lầm được vẽ bằng các ký hiệu như nhau. Mà sự

chú ý của trẻ nằm ở chỗ sợ bị buộc tội, chứ không phải là học cách giải quyết vấn đề. Để trẻ tham gia vào mọi việc xảy ra, nguyên tắc này nhắc nhở chúng ta về sự cần thiết phải có ý thức và sự cảm nhận giá trị đằng sau hành vi sai trái của trẻ. Việc chúng ta chỉ trích những sai lầm sẽ làm cô lập ý thức tham gia của trẻ, bởi vậy hãy để trẻ nhìn thấy toàn bộ vòng khép kín.

Nếu đứa trẻ có thể giúp đỡ, thì hãy đề nghị trẻ giúp đỡ trong giới hạn khả năng. Nếu đó là việc trẻ không thể giúp, chúng ta cũng không thể để trẻ rời đi, mà yêu cầu trẻ đứng quan sát toàn bộ vòng tròn khép kín của sự việc. Nếu bạn không để cho trẻ nhìn thấy toàn bộ

quá trình phá vỡ đồ đến khi thu dọn mọi thứ, thì trẻ sẽ không thể

tích lũy kinh nghiệm.

Cậu con trai một tuổi rưỡi làm đổ nước ra sàn, trong khi chị gái giúp cọ rửa bình sữa, tôi chợt nghĩ rằng con cũng cần cơ hội để thử làm.

Tôi nắm lấy tay con và nhặt miếng giẻ lau sàn nhà. “Bẩn quá, đừng để nó chạm vào.” Ông bà hơi lo lắng về vấn đề vệ sinh. Lúc đó, tôi không hề phản bác mà nói: “Con sẽ đưa cháu đi rửa tay sau.” Lần đầu cúi xuống lau sàn nhà, con cố gắng hoạt động cánh tay, những vết nước trên sàn nhà mới chỉ lau sạch được gần một nửa, nửa còn lại tôi nhẹ nhàng đưa tay ra là xong. Con không kìm nén được, vỗ tay ầm lên. Điều mà cô con gái lớn dạy tôi chính là phải nhìn mọi việc

xung quanh, xem những con khỉ nào là những con khỉ mà trẻ có thể

mang trên lưng. Chẳng hạn, trong khi rửa tay, nếu rửa thêm chiếc ghế, trẻ có thể tự động chuyển vòi. Để trẻ có thể tự mang con khỉ của mình, chúng ta cần cung cấp cho trẻ một môi trường có sự chuẩn bị.

Trẻ 3-6 tuổi

Chia sẻ những công việc ở khu vực cố định tại nhà, chẳng hạn như

chuẩn bị bát đũa trước khi ăn, trẻ cũng cần có lãnh thổ riêng ở nhà để phát huy giá trị của chính mình. Nhà giáo dục người Ý Montessori tin rằng các hoạt động tự phát, có mục đích của trẻ em được gọi là công việc. Điều này chính là sự tôn trọng đối với trẻ. Những gì trẻ em muốn làm không phải là vô nghĩa và ngẫu nhiên. Mọi điều nhỏ nhặt dường như không quan trọng đối với chúng ta, chẳng hạn như mở

nắp ấm, mở cửa, lấy thìa, chọn một cuốn sách cho riêng mình đều là những việc mà trẻ không ngừng chứng minh xem “Tôi là một người có khả năng”, “Tôi có thể giúp đỡ người khác”. Đó là quan niệm cá nhân và hứng thú xã hội của trẻ.

Ai chịu trách nhiệm mang đồ ăn vặt?

Trẻ em đều thích ăn đồ ăn vặt. Mỗi khi đến trường, con gái tôi thường rất thích các bạn cùng lớp có đồ ăn vặt, mà bà mẹ khổ não là

tôi không cho mang đi, có lúc cô bé không chịu nổi cũng khóc khan hai tiếng để kháng nghị.

Mỗi lần nhẫn nại giải thích đều không đổi được sự bình tĩnh chấp nhận của con. Tôi liền nghĩ về con khỉ đang mang trên lưng và thảo luận: “Nếu muốn mang đồ ăn vặt đến trường, mỗi ngày đi học con có thể bỏ vào cặp sách không? Như vậy đến giờ ra chơi con có đồ ăn.”

Bé mắt ngấn lệ xoay người, gật đầu.

Con khỉ này chạy từ lưng mẹ sang lưng con gái. Bé thích thú với việc cho đồ ăn vào cặp mang đến trường hơn cả việc thưởng thức chúng.

Và tôi cũng tận hưởng niềm vui thư thái khi vứt bỏ được con khỉ đó.

Trên lưng các bà mẹ còn bao nhiêu con khỉ đang mang thay cho con?

Ví dụ, bóp kem đánh răng, mặc quần áo, soạn sách vở, thu dọn đồ

chơi, mang nước, vứt rác, những việc này chúng ta thường tiện tay làm giúp trẻ, và hầu như chẳng suy nghĩ. Có lúc mệt mỏi quá chúng ta cũng sẽ phàn nàn vì phải mang quá nhiều con khỉ. Điều tệ nhất là trẻ không muốn chúng ta giúp chúng.

Từ việc lấy sữa đến việc rửa bình sữa

Sự ra đời của đứa em trai ít nhiều ảnh hưởng đến cô chị gái. Phản ứng điển hình nhất là khi em trai uống sữa, chị gái cũng lao tới khóc rống lên, vồ lấy bình sữa cùng uống. Tôi cùng đường bí lối, chợt nảy

ra một ý, hỏi con có muốn rửa bình sữa cho em không. Bé đồng ý, đứng trước vòi nước, cầm bình sữa thủy tinh cọ rửa cẩn thận bằng bàn chải. Tôi thực sự lo lắng con sẽ rửa không sạch hoặc làm vỡ, nhưng khi để chiếc bình đã rửa sạch sẽ trước mặt tôi, con bé nở nụ

cười đầy tự tin và kiêu hãnh.

Sau nỗ lực này, mỗi lần tôi cho đi đánh rửa bình sữa, con bé sẽ không bao giờ đề cập đến vấn đề lấy sữa và uống sữa của em. Việc nuôi dạy con cái bị quấy rối bao lâu nay đã được giải quyết bằng nhiệm vụ

giao cho con như một người trợ giúp nhỏ.

Trên thực tế, không đứa trẻ nào muốn được người khác phục vụ như

thế. Trái ngược với sự cáu kỉnh của đứa trẻ được phục vụ là sự tự tin của chúng khi tự làm mọi việc, chúng ta đã có câu trả lời trong lòng.

Đừng mang theo bất kỳ con khỉ nào của con khi con có thể tự mang chúng. Điều này không liên quan gì đến dự đoán của chúng ta về

trình độ năng lực hiện tại của trẻ, nhưng liên quan đến niềm tin của trẻ với chính bản thân mình.

Con có thể giúp mẹ không?

Một đêm nọ, cảm xúc của con gái bị sụp đổ. Tôi rất bối rối và không biết đã lấy can đảm từ đâu để hỏi con “Con có thể giúp mẹ một việc được không?”

Đôi mắt của con sáng lên, và từ trong cơn bão cuồng loạn cảm xúc, con hít một hơi, nhìn tôi.

“Mẹ cần nhờ con giúp mẹ rửa bát.” Tôi không ngờ bé lại đến để giúp

tôi với một câu hỏi chỉ để thăm dò; đổi lại những giọt nước mắt lặng lẽ và khô khan của bé là kỹ năng mặc tạp dề và rửa bát thành thục.

Cho dù con buồn bực hay tức giận đến mức nào, hãy cứ nhờ con giúp để kéo con trở lại với thực tại.

Bé rửa bát xong, chạy đi chơi với khuôn mặt bình thản, bỏ mặc tôi đứng đó ngạc nhiên. Lúc đó, tôi thực sự đã hiểu rất rõ sự thật về một trường hợp của bác sĩ tâm thần người Áo Adler, người sáng lập môn tâm lý học cá nhân: có người hỏi ông cách chữa khỏi cho bệnh nhân bị trầm cảm trong 14 ngày, ông trả lời rằng hãy yêu cầu bệnh nhân đó giúp đỡ mọi người mỗi ngày.

Cách dễ nhất để đưa con thoát khỏi trạng thái cảm xúc buồn bã chỉ

đơn giản là nói: "Mẹ muốn con giúp đỡ một chút."

Ai sẽ giúp mẹ tắm?

Khi thể lực bị tiêu hao nhiều, mệt mỏi, vừa nghĩ đến việc tắm cho con gái là tôi đã thấy đau đầu.

Tôi thở dài, để lấy tinh thần tôi cố gắng thăm dò: "My ơi, con có thể

giúp mẹ tắm không?" Đôi mắt của cô bé sáng lên: "Được ạ!" Cảm giác hưng phấn lộ rõ trên khuôn mặt.

Thế là, tôi đã tận hưởng 10 phút của con gái tắm rửa cho mình, bàn tay nhỏ của cô bé vuốt nhẹ lên làn da của tôi, đó là thức uống năng lượng tốt nhất trên thế giới, rất nhanh tôi đã được hồi sinh, tràn đầy năng lượng và bé cũng rất thích cảm giác có thể giúp đỡ mẹ. Từ đó, tôi biết rằng những việc như: dọn dẹp, quét nhà, rửa bình sữa, giúp tôi mở các kiện chuyển phát nhanh đều là những việc mà bé muốn giúp đỡ mẹ chứ không chỉ muốn mẹ phục vụ. Chúng ta trả lại những con khỉ cho con không có nghĩa đây là nhiệm vụ rắc rối, mà cần phải để cho con có cảm giác thân thuộc và cảm nhận giá trị của việc đó.

Trẻ 6-12 tuổi

Bạn có thể giao cho con một công việc độc lập "vĩ mô" như thiết kế

một chuyến du lịch trong ngày, ở nhà dọn dẹp phòng của mình. Ví dụ, đưa con đi du lịch đến một thành phố, thảo luận cùng con xem đi chơi ở đâu, không cần đến điểm du lịch nổi tiếng, nhưng phải để

con lựa chọn một phần. Hai mẹ con cùng nhau tìm kiếm trên mạng

xem đi chơi chỗ nào trở thành những kỷ niệm đẹp nhất. Sau một ngày nội thành, đi xe buýt để ngắm cảnh đường phố, ngồi bên bờ

sông ngắm mây, cách đi du lịch không chính thống có thể làm ta bỏ

lỡ các điểm tham quan nổi tiếng, nhưng con sẽ có được cảm giác thành tựu chưa từng thấy. Để con tự chọn, tự phối quần áo, từ đêm hôm trước con đã thảo luận với tôi cách lựa chọn quần áo cho buổi học ngày hôm sau. Sáng hôm sau, con mặc bộ quần áo mà con cho là đẹp và xuất hiện trước mặt tôi, nhưng nhìn như đang mặc đồ ngủ

vậy.

Tôi liếc nhìn, trong tiềm thức vừa định nói "mặc như thế không đẹp", nhưng sau khi con gái nói "rất đẹp" thì tôi đã lờ đi.

Khi tôi xuống cầu thang, gặp hàng xóm, vừa nhìn thấy họ vô thức nói: "Cô cho con gái mặc kiểu gì thế?" Tôi hơi xấu hổ và dắt con đi.

Nhìn con gái chạy nhảy vui vẻ trên đường, tôi cứ nghĩ về câu hỏi như: Rốt cuộc đánh giá của hàng xóm là quan trọng, hay sự kiên trì của con gái đối với niềm tin cá nhân của cô bé quan trọng hơn? Nếu tôi lắng nghe sự đánh giá của hàng xóm, lập tức kéo con gái về nhà thay quần áo, con gái tôi sẽ hình thành dạng niềm tin như thế nào? Cô bé mặc bộ quần áo có thể là không đẹp trong con mắt của một số người nhưng tự tin bước đi trên đường. Sau khi trưởng thành con sẽ chọn một vài người đi đường để hỏi về lý tưởng và vẻ đẹp độc đáo ra sao?

Khó khăn nhất của các bậc cha mẹ là cách đối mặt với căng thẳng và lo lắng mà không truyền những cảm xúc đó cho con.

Hãy để trẻ tự chọn trường học cho mình.

Vì có liên quan đến trường mẫu giáo, hầu hết phụ huynh khi đến thăm trường sẽ hỏi tôi một câu hỏi: "Các cô tôn trọng suy nghĩ của trẻ là rất tốt, nhưng khi học lên tiểu học, thì trẻ sẽ lại trở về tình trạng ban đầu. Liệu có phải là quá mất công không?"

Chúng ta tôn trọng trẻ, không chỉ trong lớp học mầm non mà toàn bộ thời gian, cả trong giáo dục gia đình. Một nguyên nhân làm cho tổ chức giáo dục mẫu giáo có một quy mô còn to hơn trường học cho các phụ huynh vì chúng ta mong muốn giáo dục gia đình có sự tôn trọng trẻ.

Và mỗi khi được hỏi: "Con gái của cô học trường nào?" tôi thường

nửa đùa nửa thật trả lời rằng: "Con các chị học trường nào thì con em học trường đó." Tôi không muốn gây áp lực mà chỉ muốn cùng con gái ghé thăm hai hoặc ba trường mẫu giáo, và sau đó sẽ cho con tự mình lựa chọn rồi vẽ hoặc viết ra, đồng thời sẽ cúi xuống nhìn nghiêm túc vào mắt và nói với con rằng: "Cho dù con lựa chọn trường nào hay gặp phải bất kỳ khó khăn gì, thì chúng ta cũng sẽ

phải kiên trì theo đuổi."

Tôn trọng cũng có thứ bậc và mức độ. Tôn trọng nhân cách và tiềm năng của trẻ quan trọng hơn nhiều so với việc tôn trọng tâm trạng

nhất thời. Đây cũng là sai lầm của tôi khi mới làm mẹ. Mỗi lần bỏ đi một khó khăn mới là đã tước đi cơ hội học hỏi của trẻ, đó là sự thiếu tôn trọng lớn nhất đối với trẻ. Không được tôn trọng, nói gì đến tôn trọng? Trước khi trẻ cảm nhận được sự tôn trọng thì không có cách nào khiến trẻ tôn trọng người khác.

Niềm tin cá nhân và ý thức xã hội của trẻ không phải sau 18 tuổi mới rơi từ trên trời xuống, mà nó phải được xây dựng từ thời thơ ấu và không ngừng được tích lũy. Mức độ sẵn sàng của trẻ để mang theo các con khỉ còn mạnh hơn chúng ta nghĩ.

Cho trẻ một "sự lựa chọn có giới hạn"

Trong lớp học cho phụ huynh, một người mẹ chia sẻ câu chuyện bản thân đã để con tự lựa chọn nhưng không thành công.

Tôi tò mò hỏi cô ấy: "Cụ thể là thế nào?"

Cô kể: "Buổi sáng đưa con đi học bị muộn, phải đi vội vàng, tôi hỏi con: 'Cho con thêm ba phút hay năm phút?' Con cơ bản không hề lựa chọn, nằm lăn trên mặt đất ăn vạ."

Tôi hỏi: "Nếu chồng cô cũng làm như vậy, trước khi ra khỏi cửa cũng nói với cô ba hoặc năm phút, thì cô cảm thấy thế nào?"

"Anh ấy không dám!"

"Tại sao?"

"Tôi không nghe theo lời anh ấy."

Nói đến đây, cô do dự, nghĩ rằng con trai mình có thể cũng ở trong tâm trạng giống như mình.

Tại sao vậy? Là sự lựa chọn có giới hạn không được trao cho trẻ sao?

Nhưng chúng ta đã không có thời gian để báo trước cho trẻ, không ước định trước với trẻ.

Khi nói đến đây, một bà mẹ khác cũng không kiềm chế được và kể:

“Con gái tôi rất thích chọn quần áo, khi ra ngoài còn chọn cả quần áo mưa. Không để con mặc, con còn khóc nhiều hơn, lựa chọn có giới hạn cũng không dễ áp dụng.”

Là mẹ của hai đứa trẻ, đây là một thử thách mà tôi thường gặp phải khi làm mẹ. Trong hai bối cảnh trên, thực ra về hành động dường như đã làm được việc đưa ra lựa chọn có giới hạn cho con, nhưng tại sao vẫn không thực hiện được? Nguyên nhân nằm ở phạm vi của sự

lựa chọn.

Tạo ra được một lựa chọn có giới hạn cần tuân thủ mấy nguyên tắc dưới đây:

Nguyên tắc thứ nhất: Thu hẹp phạm vi Trong hai bối cảnh trên, việc đưa ra lựa chọn có giới hạn dường như

đã được thực hiện, nhưng thực tế lại chưa có nguyên tắc xử lý ôn hòa và kiên định, và cũng xem nhẹ ý thức về sự thân thuộc, cảm nhận về

giá trị mà đứa trẻ theo đuổi. Trong bối cảnh đầu tiên, nếu chúng ta ở vị trí của con, chồng bạn lái xe, không hỏi trước mà sau khi lên xe mới hỏi bạn đi đâu, bạn cảm thấy thế nào? Bạn có cảm giác rằng bạn không được tôn trọng? Nếu bạn không muốn trẻ mặc hoặc cầm thứ

gì đó có hại và nguy hiểm, cách tốt nhất là không đặt nó trong phạm vi lựa chọn của trẻ.

Nguyên tắc thứ hai: Thông báo trước

Điều này cũng được khởi xướng bởi Montessori. Nội dung của quản lý giáo dục tích cực có nhiều điểm tương đồng với giáo dục Montessori bởi đều là phương pháp giáo dục tôn trọng trẻ. Nhưng thông báo trước rồi mà trẻ vẫn không nghe thì phải làm gì?

Nguyên tắc thứ ba: Giữ bình tĩnh

Ở bối cảnh thứ nhất, người mẹ vì vội vàng muốn ra ngoài nên đã không bình tĩnh, con nhận được điều gì? Là tâm trạng của người mẹ

hay giải pháp được cung cấp?

Nếu nghĩ rằng trẻ không giúp được, dễ bị tổn thương, thì chúng ta xác định rằng trẻ cần sự giúp đỡ. Trẻ lại nói ngược lại với chúng ta:

"Bố mẹ ơi, con không muốn bố mẹ bao bọc con quá mức. Con cũng có thể tự mình quyết định rất nhiều thứ. Tất nhiên, con cũng có thể

giúp bố mẹ được rất nhiều việc. Bố mẹ đều không biết khả năng của con lớn đến mức nào đâu!"

Tôi hy vọng rằng tôi có thể trả lại cuộc sống cho trẻ, để trẻ trở thành nhân vật chính trong cuộc sống của riêng mình, mà tôi chỉ là một huấn luyện viên chỉ đạo ở bên ngoài sân cỏ, tổ chức cho bố của con và bản thân tôi cùng khai thác tiềm năng của nhau; nhằm cung cấp nhiều nguồn lực cho cuộc sống của trẻ, thay vì giúp con đá bóng hoặc la hét khen ngợi.

Luyện tập:

Những việc hôm nay tôi không cần làm, có thể ủy quyền cho con làm: ___________

____

____

____

____

Trên một chuyến bay đi Mỹ công tác, tôi ngồi cạnh một cậu bé hai tuổi tràn đầy năng lượng và liên tục di chuyển. Cậu bé vô tình va vào chiếc bàn ăn nhỏ được gấp gọn gàng trên máy bay, và đã khóc rất lâu. Người bố ngồi bên cạnh nhiều lần nhắc: "Con đừng khóc, không khóc nữa…", cậu bé vẫn gào khóc. Thấy người bố vỗ vào chiếc bàn ăn hai cái rồi nói: "Bố đã đánh chừa cái bàn rồi nhé, ai dám động đến con trai tôi nào!" cậu bé ngừng khóc và nhìn chằm chằm vào bố.

Đột nhiên, tôi cảm thấy bối rối. Con người là sinh vật năng động, va vào một chiếc bàn ăn không biết hoạt động, sao chiếc bàn lại bị

đánh? Rõ ràng, việc cậu bé gào khóc đã dồn người bố vào đường cùng, nhưng anh ấy lại nhằm vào cái bàn không biết hoạt động để

"trả thù". Bố mẹ được xem như người thầy đầu tiên trong cuộc đời của con, mà chúng ta đã bị tiếng khóc của trẻ kéo đi buộc tội một cái bàn không biết phản bác! Tình yêu chúng ta dành cho con thực sự

có thể đổi trắng thay đen, bỏ qua nỗi đau của sự trưởng thành, che chắn mọi cung bậc cảm xúc ngoại trừ niềm vui hay sao?

Theo một nghĩa nào đó, cha mẹ mong mỏi con thành người bao nhiêu thì con sẽ phải "độc lập gánh chịu" áp lực bấy nhiêu. Nếu trách nhiệm mà con vốn phải gánh vác được so sánh với con khỉ, thì cha mẹ từ khi sinh ra con đã bắt đầu một cuộc chạy đua marathon để

thay con mang những con khỉ trên lưng. "Cô bé còn quá nhỏ, hãy để

con làm chủ, vậy lớn lên rồi còn làm gì?" "Cậu ấy đã lớn thế rồi, tại sao vẫn không biết việc cần làm? Chỉ cần tìm một công việc ổn định là được, nhảy lung tung làm gì!" Con khỉ cứ mãi ở trên lưng cha mẹ, trẻ sẽ cảm thấy thế nào? Loại trẻ thứ nhất, sau đã thử mấy lần, dưới sức mạnh quyền hạn, chỉ cần đơn giản là ăn bám bố mẹ. Loại thứ hai cạnh tranh không có kết quả, chỉ còn cách ra đi thật xa, có thể đi xa khỏi cha mẹ bao nhiêu thì đi. Khi thi tuyển sinh đại học chắc chắn chúng sẽ đăng ký vào trường càng xa nhà càng tốt, phản đối trong im lặng, thậm chí chọn đi du học để tìm không gian riêng cho mình.

Đầu tiên, tôi xin kể một câu chuyện của bản thân.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi muốn về nước làm việc, nhưng tôi luôn là một đứa con ngoan và hiểu chuyện, nên sẽ ở lại dưới sự mong đợi của gia đình. Tôi đã làm việc cho công ty khởi nghiệp liên quan đến mạng Internet trong một năm nghỉ ngơi, ngay cả người bạn đi du học ở Mỹ cũng phải ghen tỵ, rằng không có lý do gì để từ chối một thứ hay ho như vậy.

Nhưng chỉ mình tôi biết rằng, dốc sức làm thuê ở nước ngoài, tôi chẳng thể tìm thấy cảm nhận về sự thân thuộc và giá trị bản thân.

Rắc rối là công ty đã cấp visa làm việc dài hạn và thẻ xanh để có thể

ở lại, tôi càng bối rối hơn. Nếu không có vụ tai nạn xe hơi, tôi nghĩ

rằng tôi sẽ vẫn sống ở Mỹ với cuộc sống nhập cư tạm thời.

Ngày 15 tháng 5 năm 2011, cuộc đời tôi đã thay đổi quỹ đạo, khi đang sang đường trên phần đường dành cho người đi bộ đúng theo quy định dưới tiết trời mưa rét điển hình ở Seattle, tôi bị một chiếc SUV

màu đen đâm bay xa hơn mười mét.

May mắn thay, ngoại trừ việc đến giờ tôi vẫn còn bị chứng PTSD (rối

loạn căng thẳng sau chấn thương) và một hóa đơn bệnh viện 10.000

đô la, thì không còn di chứng nghiêm trọng nào khác. Sau hơn năm năm, tôi vẫn còn nhớ như in thời khắc bị ô tô đâm, cơ thể vẫn có chút xúc động.

Bởi vì, lần đầu tiên trong đời, tôi nghe thấy giọng nói thực sự từ trái tim mình: “Tôi muốn quay về nước để phát triển. Tôi muốn có một đứa con với người thương ở quê nhà.”

Thế là sau một tháng, tôi lên máy bay về nhà. Ba tháng sau, tôi có thai. Tôi nghĩ rằng bản thân có thể quên đi giây phút đó, giây phút tôi hoàn toàn hỗn loạn, sống vì người khác mà không sống vì mình, cuối cùng nghe theo tiếng trái tim mà không phải là sự kỳ vọng từ

bên ngoài, sự mong đợi của xã hội hay áp lực từ những người ngang hàng phải lứa.

Điều khủng khiếp nhất về con người là không biết bản thân muốn gì. Chỉ cần bạn mong muốn, nó sẽ trở thành sự thật.

Tôi thường nghĩ rằng nếu không có vụ tai nạn xe hơi đó, tôi sẽ vẫn đang tha hương ở nước ngoài, trải nghiệm lối sống nói một đằng làm một nẻo, phơi ánh hào quang của mình trong nhóm bạn bè cùng sống ở nước ngoài; nhưng trong căn phòng đơn độc giống như bị bỏ

lại trên sa mạc ấy, chỉ có thể ôm lấy chăn cố nén tiếng khóc thành lời, để chứng minh rằng cuộc sống bôn ba không hề giống như

những gì thể hiện trên khuôn mặt.

Tôi đã đi qua quá nhiều đường vòng chỉ vì tôi không dám là chính mình. Vậy còn con tôi, tôi muốn nó sẽ như thế nào?

Nếu phải nói ra một mong muốn khi nuôi dạy con, thì tôi hy vọng rằng con tôi có thể dũng cảm để được là chính mình.

Con không cần phải tài giỏi, nhưng nhất định phải có lý tưởng của riêng mình. Con có thể không mạnh mẽ, nhưng chắc chắn dám làm những gì con thích. Con có thể không làm tôi vui vẻ, nhưng nhất định phải xứng đáng với trái tim của chính mình.

Vì vậy, tôi bắt đầu tìm một con đường giáo dục để con gái độc lập về

tinh thần.

Tôi không phải là người kén chọn, không thích quần áo phải là mốt

thời thượng, không quá quan tâm đến túi xách sang trọng, thậm chí chẳng sử dụng đến dịch vụ mua đồ ăn và quần áo trẻ em nhập khẩu.

Khi chọn trường mẫu giáo cho con, tôi chỉ có một yêu cầu là giáo viên tôn trọng và không ngược đãi trẻ.

Với yêu cầu mấu chốt như vậy, các trường mẫu giáo trong khu vực mà tôi sinh sống đều không đáp ứng được, đã có nhiều vụ bê bối về

việc phạt trẻ em không đúng cách.

Khi đưa con đến một cơ sở giáo dục mầm non vô cùng nổi tiếng ở thủ

đô để trải nghiệm bài học giáo dục sớm, một tiết học cưỡi ngựa xem hoa với đủ loại máy móc hoạt động làm tôi cảm thấy chi phí quá cao.

Những gương mặt rạng ngời khó nhọc nở ra được nụ cười đầy gượng gạo, những câu mệnh lệnh bằng tiếng Anh nói siêu nhanh như thế

với đứa trẻ còn chưa đầy một tuổi khiến cho một người trưởng thành đã từng sống tự lập ở Mỹ như tôi cũng phải hoài nghi về trình độ

tiếng Anh thực sự của mình.

Thiết bị máy móc hỗ trợ học tập thay đổi chóng mặt, cứ sau 10 phút lại thay đổi, khiến một người lớn như tôi cũng còn cảm thấy rối ren lộn xộn chứ đừng nói đến trẻ nhỏ.

Trẻ em rõ ràng là không thích ứng được, tôi cũng mệt mỏi vì thay đổi hoạt động, muốn đứt hơi.

Tôi đang mong cho con tan học sớm, đột nhiên nghe thấy giáo viên nói như ra lệnh:

“Được rồi, các mẹ của các bé, tiết học tiếp theo, để con tự lập trong năm phút, hãy đưa các con vào giữa.”

Tôi đã hơi phấn khích, tốt quá, cuối cùng cũng đến phần mà tôi mong mỏi là cho con được tự lập rồi.

Tiết tiếp theo, sáu đứa trẻ, mỗi đứa được một giáo viên đưa cho ngẫu nhiên một món đồ chơi và xếp ngồi xen kẽ nhau, để chúng tranh giành đồ chơi của nhau.

Giáo viên cho các bà mẹ đứng cách xa con mấy bước, rồi nói: “Thời gian độc lập bắt đầu.”

Trong cảnh tranh giành đồ chơi và gào khóc hỗn loạn, bọn trẻ vừa cầm được những đồ chơi này chưa được vài phút thì lại nghe: “Thời gian tự lập đã kết thúc, thu dọn đồ chơi lại.”

Tôi chợt nhận ra rằng hóa ra tự lập chỉ có năm phút và là để cho trẻ

tranh cướp những đồ chơi vốn không phải là do mình lựa chọn.

Tự lập lại bị giới hạn trong năm phút, thật là hài hước!

Tự lập thực sự là gì?

Tự lập không phải là một thứ được thiết kế trong năm phút, cũng không phải là cưỡng ép chơi một món đồ, càng không phải để trẻ

tranh cướp những đồ chơi này. Tự lập là một cá nhân có thể tự lựa chọn, chịu trách nhiệm và suy nghĩ sáng tạo.

Nếu như giáo dục sớm của chúng ta không để cho trẻ có cơ hội tự

lập, thì tương lai của trẻ thế nào? Nếu không cho trẻ có cơ hội tự

mình lựa chọn từ khi còn nhỏ, thì làm sao con có thể đối mặt với những lựa chọn trong tương lai? Nếu không cho trẻ không gian để tự

chịu trách nhiệm từ nhỏ, thì trong tương lai, con chịu trách nhiệm với cuộc sống ra sao? Nếu không tạo cho trẻ môi trường độc lập suy nghĩ và sáng tạo từ nhỏ, thì con có thể bình tĩnh đối phó với xã hội đầy những thay đổi phức tạp trong tương lai như thế nào?

Nếu trong quá trình phát triển não bộ của trẻ, ở đầu giai đoạn mầm non mà chúng ta chưa hoàn thành được gần 90% tính độc lập cho trẻ, thì sau này lên tiểu học, trung học cơ sở và đại học, trẻ sẽ phải cố

gắng rất nhiều mà tiến bộ thì rất chậm!

Bởi vậy, chúng ta cần đầu tư cho cuộc sống của con như thế nào?

Thời kỳ quan trọng nhất của trẻ là thời kỳ nào?

Chúng ta đều biết rằng, đó là thời kỳ trẻ từ 0 đến 6 tuổi.

Trong việc giáo dục trẻ trong thời kỳ từ 0 đến 6 tuổi, chúng ta cần

chú ý điều gì nhất? Là sự độc lập tinh thần về tri thức, kỹ năng, hay

"dám là chính mình" được lợi cả một đời? Mặc dù mẹ không đồng ý với lối sống của con, nhưng mẹ thề sống chết sẽ bảo vệ những quyền lợi khác mà con có được từ lối sống của mình. Đây mới là sự tôn trọng thực sự với con cái của chúng ta, không chỉ tôn trọng cảm xúc, mà cả

nhân cách độc lập với chiều cao chưa đến một mét nhưng tinh thần ngang tầm người lớn.

Bạn muốn con mình ra sao sau 20 năm nữa? Ngoan ngoãn nghe lời hay ngang ngược kiêu ngạo? Cả hai đều không phải! Chúng ta muốn con có suy nghĩ độc lập và dám là chính mình!

Nếu như nói thời đại giáo dục 1.0 liên quan đến việc ăn no mặc ấm, thì thời đại giáo dục 2.0 quan tâm nhiều hơn đến việc nghiên cứu kiến thức và kỹ năng, như kỹ năng vận động, khả năng hát, khiêu vũ

và tiếng Anh. Vậy thì, mối quan tâm của trẻ trong thời đại giáo dục 3.0 là gì? Quan tâm nhiều hơn đến sự độc lập và chú ý nhiều hơn đến việc cha mẹ có ủy quyền cho trẻ, để trẻ có một nền giáo dục cho phép khám phá bản thân và phát triển những lợi thế độc nhất của chúng trong phạm vi được ủy quyền; và đó không phải là phương pháp giáo dục thô bạo, quyền uy độc đoán.

Trẻ em không có cơ hội tự làm, thì làm sao chúng có cơ hội được là chính mình?

Trong buổi họp lớp kỷ niệm 10 năm tốt nghiệp cấp ba, các bạn nữ

đều hỏi tôi cuộc sống sau khi có con như thế nào. Một nhóm những người sợ hôn nhân và sợ có con bao vây tôi như những sinh vật ngoài hành tinh trong căn phòng yên tĩnh thoáng chốc giống như một nơi vắng vẻ điêu tàn. Thông thường khi gặp phải những câu hỏi như thế

này, tôi sẽ trả lời thận trọng, nhưng vẫn không che giấu được việc là một người cổ vũ mọi người sinh con. "Tối nay, tôi ra ngoài để tham dự buổi họp lớp thì con gái bốn tuổi của tôi đã luyện đàn được năm lần bài *'Hồ thiên nga'* và năm lần bài *'Sonat ánh trăng'*." Tôi đã lấy câu chuyện của gia đình mình để làm ví dụ cho các bạn học cũ chưa có con tưởng tượng ra viễn cảnh khi đã có con.

Nếu bạn đang "nuôi dưỡng" một đứa con chưa sẵn sàng cho sự độc lập thì thực sự rất mệt mỏi; phải chuẩn bị cơm cho con, để mắt đến việc học cũng như đối phó với cảm xúc của con. Nếu từng việc chăm

sóc con được ví như một con khỉ, thì hàng ngàn con khỉ trên lưng người mẹ bắt đầu cào cắn khiến những người chưa có gia đình thêm nản lòng lùi bước, những người đã có gia đình biết vậy chẳng làm.

Nếu đang nuôi dưỡng một đứa con đang tiến dần đến sự độc lập thì

đó sẽ là khung cảnh khác, bạn sẽ trở thành những ông bố bà mẹ thoải mái nhẹ nhàng.

Khi ngồi chơi đàn, con gái nhẹ nhàng nói: “Mẹ ơi, con thấy hơi khó!”

“Đúng rồi, chính xác là có chút khó khăn.” Tôi gật đầu thể hiện sự

đồng tình. Tôi không có ý an ủi con bé, ngay cả khi đối với người trưởng thành như tôi việc đồng thời đổi tay và đối ứng các khuông nhạc cũng thực sự rất khó. “Vậy con muốn dạy cho mẹ biết cung Sol trưởng là gì không?” Tôi nhớ tới cảm xúc của con khi đóng vai nhân vật trong lớp học dành cho các bậc phụ huynh, và bắt đầu cố gắng không trở thành giáo viên, mà là một người hâm mộ bé nhỏ của con bé. Thế là, tôi chớp chớp mắt hỏi cô con gái còn cao chưa đến một mét, nhưng IQ đã cao tới bả vai tôi.

“Được ạ, cô giáo nói, phải chơi như thế này…” Vấn đề này đã lấy đi của con gái tôi 10 phút để dạy chi tiết cho tôi, nhưng tôi rất ngạc nhiên khi thấy những lời nói mà giáo viên piano giảng đã có thể được in dấu 100% trong tâm trí cô bé bốn tuổi. Trẻ có trí nhớ mạnh mẽ

như vậy, chỉ chờ chúng ta khai thác và học tập.

Tôi đã coi con gái mình như một giáo viên nhỏ, tôi là người hâm mộ

nhỏ của cô bé, tôi đã trả lại con khỉ cho con, để con tự mang và việc này chính là trách nhiệm của bản thân con.

Cần luyện chơi piano! Con dự định khi nào sẽ luyện piano?

Hành động tiếp theo! Con dự định lặp lại hành động trước, hay bắt đầu hành động tiếp theo?

Bắt đầu chơi đàn! Con đã sẵn sàng để bắt đầu chơi chưa?

Từ câu bắt buộc bên trái đến câu thẩm vấn bên phải, đó là bước đầu tiên để người mẹ trả lại con khỉ cho con; khi chuyển sang cách nói bên phải, đối với trẻ mọi thứ đều khác hẳn.

Trẻ bắt đầu có những lựa chọn và suy nghĩ. Đây là thứ quan trọng

trong cuộc sống của trẻ hơn là nghệ thuật chơi piano: khả năng suy nghĩ độc lập. Một cô bé không hề lựa chọn trang phục nào để mặc vào ngày mai đột nhiên trở thành một công dân toàn cầu có thể biết hết mọi thứ trong tương lai. Bắt đầu từ những việc nhỏ như hạt vừng cho đến việc để bé độc lập suy nghĩ và lựa chọn những thứ cho vào chiếc ba lô đeo trên lưng, đó mới là món quà quý giá nhất dành cho trẻ.

Con trai tôi đang bước vào “thời kỳ nổi loạn của tuổi lên hai”, ngoài việc nói “không”, Lai còn thích nói “tự mình”. Khi đi giày, nếu vội vàng giúp đỡ, con sẽ đẩy tay ra, lẩm bẩm “tự mình”. Trong lúc xếp Lego, nếu bạn không kiềm chế được ý muốn giúp đỡ, thì con sẽ chặn lại bằng cánh tay bé nhỏ của mình, nhìn vào mắt bạn và lặp lại “tự mình”. Khi đưa con đi rửa tay, tôi vừa định lấy nước, thì con nói “tự mình”.

Hai từ này dường như là câu cửa miệng của con, luôn nhắc nhở tôi rằng trong xã hội đầy khó khăn đang chờ đợi, hãy để con tự làm, tự suy nghĩ, theo cách chúng muốn. Mặc dù dòng chảy của cuộc sống vội vã đẩy tôi về phía trước, nhưng vẫn luôn có một giọng nói nhắc tôi rằng hãy chờ đợi đứa trẻ “muốn tự bản thân mình làm” này.

Bắt đầu từ lúc sơ sinh, cho dù là từ việc nhỏ như lật người, miễn là trẻ muốn làm, có thể làm, tôi đều chọn cách đưa tay ra sau trẻ và im lặng chờ đợi.

Ba bước để trẻ tự làm:

Bước đầu tiên, để trẻ tham gia vào quá trình thực hiện và đưa ra quyết định cho hầu hết các việc. Ví dụ: khi Lai mới được một tuổi rưỡi, con đã biết tháo bỉm và bỏ vào thùng rác.

Bước thứ hai, nếu trẻ tạm thời không thể làm được việc đó, ít nhất hãy để trẻ tham gia thực hiện hoặc quyết định một khâu trong đó. Ví dụ: Lai một tuổi tự mình lấy bỉm.

Bước thứ ba, nếu trẻ tạm thời không thể làm được việc đó, ít nhất hãy để trẻ tham gia vào bước cuối cùng như: muốn tập bỏ bỉm, hãy dạy trẻ tự tháo miếng dán bỉm; khi đi giày cho trẻ, hãy để trẻ tự kéo khóa giày.

Một trong những cảm giác làm con người thỏa mãn nhất, như được

ngắm hoàng hôn, nếu để mọi người thuận theo tự nhiên, họ sẽ đẹp giống như ánh hoàng hôn vậy. Khi tôi ngắm hoàng hôn vào một buổi chiều, rồi lại ngắm thêm một buổi nữa, tôi sẽ không nói rằng màu cam ở phía bên phải mềm mại hơn, màu tím ở phía dưới đậm hơn và trên những đám mây được điểm xuyết những màu phấn hồng. Tôi sẽ không kiểm soát hoàng hôn mà chỉ quan sát sự biến hóa của nó với niềm vui tràn đầy.

Xã hội tương lai cần trẻ phải dám là chính mình. Nếu các ông bố bà mẹ thật sự yêu thương con mình, xin hãy để con được là chính mình!

Chương 6

TIẾT KIỆM THỜI GIAN QUAN

TRỌNG HƠN TIẾT KIỆM TIỀN BẠC

Theo quan sát của tôi, hầu hết mọi người đều đang thể hiện tài năng trong khoảng thời gian bỏ phí của người khác.

- Henry Ford [Mỹ]

Đầu tư thời gian:

Mỗi giờ của bạn đáng giá bao nhiêu tiền?

Các bậc phụ huynh đặc biệt thích mua đồ trực tuyến cho con, nhưng một số thứ mua về cũng không dùng nổi, có thể bỏ đi hoặc cho người khác. Thói quen cứ nhìn thấy hàng hóa bán trực tuyến tốt là mua đã khiến cho rất nhiều phụ huynh phải mất vài giờ mỗi ngày.

Các ông bố bà mẹ rất sợ con mình thua kém. “Những đứa trẻ của gia đình khác đều có rồi, tôi cũng phải mua cho con mình ngay!”, “Trong nhóm bạn bè ai mà khoe hình ảnh đồ chơi gì lên là tôi cũng phải mua cho con.” “Sách vẽ mua theo nhóm, tính phí một lần.” Tất cả những đánh giá, bình phẩm đa dạng phong phú như vậy đầy rẫy trên mạng,

đọc đến hoa mắt chóng mặt. Chúng ta mất quá nhiều thời gian để

nghiên cứu những thứ này, và cuối cùng không kiềm chế được cũng phải mua các loại sản phẩm và dịch vụ như: sách ảnh, đồ chơi, quần áo và bình sữa nhập khẩu.

Điều đó có nghĩa là chúng ta mất rất nhiều thời gian để nghiên cứu xem đồ chơi, sách vẽ và bình sữa nào là tốt, và liên tục ném tiền vào các loại hàng hóa nhập khẩu, nhưng lại không thể dành thời gian để

cùng con chơi đồ chơi, đọc sách cho con và cho con uống sữa. Đây chính là một loại tư duy bao ngoài đối với trẻ, dùng tiền để mua hàng hóa vật phẩm và dùng những hàng hóa vật phẩm đó để thay thế

thiếu sót mặc định của cha mẹ.

Thứ trẻ cần là gì? Đó chỉ là thời gian của chúng ta, chứ không phải là hàng hóa vật phẩm mà chúng ta mua về.

Một xã hội với nền kinh tế phát triển đã mang đến cho chúng ta một cuộc sống giàu có về vật chất, hàng hóa vật phẩm chỉ cần đặt mua là

lập tức được mang đến nhà và thậm chí có thể hoàn trả lại trong vòng bảy ngày mà không cần lý do. Xã hội hiện nay thật tiện lợi.

Với sự tiện lợi như thế, chúng ta đã quen với việc mua thừa mứa, mua trước tính sau. Quần áo xếp thành đống như núi, dụng cụ nhà bếp thì bụi bặm, những cuốn sách thì chưa từng được lật trang nào, đôi

khi chúng ta nghi ngờ rằng những thứ mua về rốt cuộc là đồ tốt hay không.

Nếu bạn mua gì đó trực tuyến, bạn sẽ dành một giờ đồng hồ đi so sánh giá cả của ba nhà cung cấp chỉ để tiết kiệm được mười nghìn đồng. Khi chúng ta thấy hàng hóa giá rẻ mà hệ thống tự động đề

xuất, chúng ta thường không kiềm chế được mà đặt hàng. Khi thiết kế trang mua sắm trực tuyến, các kỹ sư công nghệ thông tin đã làm cho chúng ta phải dành nhiều thời gian hơn để thu hút nhiều người đặt hàng hơn, tăng trưởng, giới thiệu, mua tặng khiến cho chúng ta hoa mắt; thế là chúng ta lấy cớ tiết kiệm tiền để cho thêm nhiều thứ

không cần thiết vào giỏ hàng và thời gian cứ thế lặng lẽ trôi đi.

Chúng ta am hiểu việc tiết kiệm tiền bạc, nhưng lại không am hiểu việc tiết kiệm thời gian. Tiền có thể kiếm lại được, chứ thời gian một khi đã trôi qua sẽ không bao giờ quay trở lại. Khẩu hiệu “Thời gian là vàng bạc” như tiếng sấm đánh bên tai là vậy, nhưng khi đứng trước việc tiết kiệm tiền bạc và thời gian thì chúng ta thường không thể không chọn cái đầu tiên.

Để tiết kiệm 60 nghìn đồng mua sách, chúng ta mất một giờ đồng hồ tìm sách điện tử miễn phí, để tiết kiệm 100 nghìn đồng mua phần mềm, chúng ta mất hai giờ để tìm liên kết tải xuống miễn phí, để tiết kiệm năm nghìn đồng cho chi phí đỗ xe, chúng ta chạy đến quầy dịch

vụ, phát hiện tổng chi phí tích lũy không đủ, lại phải mất thêm 30

phút nữa để mua cùng một thứ cho đủ tổng chi phí, mới có thể nhận được vé đỗ xe miễn phí.

Vậy thì, với thời gian của chúng ta, giá trị của một giờ là bao nhiêu tiền?

Một năm 365 ngày

Số ngày nghỉ trong tuần____________ngày Số ngày nghỉ theo luật

định__________ngày Số ngày nghỉ có lương____________ngày

Ngày làm việc thực tế______ngày_____giờ

Thời gian làm việc hiệu quả giả định______giờ

Thời gian làm việc hiệu quả cả năm_______giờ

Mức lương hàng năm của bạn___đồng thời gian làm việc hiệu quả cả năm của bạn___giờ = Lương theo giờ____đồng/giờ

Chúng ta thường so sánh tổng lương một năm, rất ít khi tính mức lương theo giờ, vậy giá trị một giờ của bạn là bao nhiêu?

Nếu mức lương theo giờ là dưới 10 nghìn đồng, nó cho phép bạn: để tiết kiệm năm nghìn đồng cho chi phí đỗ xe, bạn phải chạy đến quầy dịch vụ, phát hiện tổng chi phí tích lũy không đủ, lại phải mất thêm 30 phút nữa để mua cùng một thứ hàng hóa mới có thể nhận được vé đỗ xe miễn phí. Nếu mức lương theo giờ dưới 50 nghìn đồng, nó cho phép bạn: để tiết kiệm 100 nghìn đồng tiền mua phần mềm, bạn sẽ mất hai giờ để tìm liên kết trên mạng và tải xuống miễn phí. Nếu mức lương dưới 60 nghìn đồng, nó cho phép bạn: để tiết kiệm 60 nghìn đồng mua sách, bạn sẽ mất một giờ đồng hồ để tìm sách điện tử miễn phí. Nhưng, trị giá một giờ của bạn thực sự chỉ thấp như vậy?

Nghe đến đây, một người mẹ dành toàn thời gian cho công việc hỏi:

“Một giờ đồng hồ của tôi trị giá bao nhiêu tiền, tôi phải tính như thế nào? Một ngày qua đi, chẳng ai quan tâm xem trị giá một giờ của mình là bao nhiêu tiền!”

Theo kinh tế học thì chi phí cơ hội là cung cấp cho người mẹ dành toàn thời gian cho công việc một ý tưởng hoàn toàn mới về việc tính mức lương theo giờ. Chi phí cơ hội đề cập đến giá trị cao nhất trong các lựa chọn bị bỏ qua khi phải đối mặt với nhiều lựa chọn, đó chính là chi phí cơ hội của quyết định lần này. Các bà mẹ dành toàn thời gian cho việc nhà đã bỏ qua các cơ hội phát triển nghề nghiệp khác, mức lương một giờ không phải do giá trị của bản thân công việc nhà quyết định mà bằng mức lương một giờ trong cơ hội phát triển nghề nghiệp đã bị bỏ qua. Trên thế giới không có công việc nào “toàn thời

gian”, bà mẹ toàn thời gian cho công việc là công việc tuyệt vời nhất trên thế giới.

Trong vũ trụ “thời” vốn không có “gian”. Chúng ta đã chia “thời”

thành “gian”, để thuận tiện cho suy nghĩ của loài người. Bề ngoài giống như phân bố quản lý thời gian, nhưng đằng sau chúng ta lại đang làm rối loạn quan điểm thời gian. Theo lý thuyết tâm lý học về

tảng băng trôi, hành vi của chúng ta chỉ là phần nổi của tảng băng, ẩn sâu dưới tảng băng là tiềm thức, là thái độ của chúng ta với thời gian.

Nhà tâm lý học người Mỹ Philip Zimbabwe từng nói: Thái độ của bạn với thời gian sẽ có tác động sâu sắc đến cuộc sống và chính bạn, mà bạn hiếm khi nhận thức được điều đó, đây chính là nghịch lý thời gian. Nếu không chú ý đến khái niệm đằng sau hành vi phân phối thời gian, chúng ta sẽ rơi vào vòng luẩn quẩn tiết kiệm tiền bạc thay vì thời gian. Chúng ta sẽ rơi vào cái bẫy chỉ mất thời gian mua sắm cho trẻ thay vì phải dành chút thời gian chơi với trẻ. Nếu hằng ngày tài khoản của bạn nhận được 86.400 đồng và bạn phải tiêu hết số

tiền này trong ngày, bạn sẽ sử dụng nó như thế nào? Tài khoản này chính là thời gian. Mỗi ngày mỗi người đều sẽ được cho vào tài khoản

86.400 giây. “Thời gian là tiền bạc”, cụm từ của Benjamin Franklin từ lâu đã trở thành một khẩu hiệu quen thuộc, nhưng thời gian dường như không thể được chuyển đổi trực tiếp thành tiền để chi tiêu.

Nếu chúng ta coi thời gian là một sản phẩm tiêu dùng, chẳng có cách chính xác nào để quy đổi nó thành tiền, mà nếu coi thời gian là một khoản đầu tư, chúng ta sẽ chú ý đến tỷ lệ đầu vào – đầu ra của nó.

Làm thế nào để sử dụng thời gian như một sự đầu tư?

Có một quy tắc vàng, bất cứ việc gì có giá trị thấp hơn so với mức lương một giờ thì cần dứt khoát thuê ngoài để dành thời gian làm những việc có giá trị cao hơn.

Trả năm nghìn đồng phí đỗ xe để tiết kiệm 30 phút đọc cho con nghe cuốn truyện tranh, tận hưởng thời gian giữa cha mẹ và con cái. Mua cuốn sách với giá 60 nghìn đồng để tiết kiệm một giờ đó, và bạn có thể đọc đến trang thứ 30, tận hưởng cảm giác hoàn thành việc đọc, nạp thêm năng lượng. Mua phần mềm 100 nghìn đồng để tiết kiệm

hai giờ, bạn cũng có thời gian để hoạch định rõ kế hoạch làm việc lộn xộn và bạn sẽ rất vui vì điều đó.

Thường xuyên dùng mức lương theo giờ để khuyến khích bản thân, tính toán giá trị và chi phí hằng giờ sẽ giúp chúng ta xác định được

rõ ràng việc gì nên làm và việc gì không. Áp dụng phương pháp theo lối tư duy mức lương một giờ này để cân nhắc các việc, bạn sẽ có được suy nghĩ rõ ràng.

Khi mua dịch vụ để tiết kiệm thời gian, thời gian của chúng ta sẽ

ngày càng trở nên có giá trị. Bạn sẵn sàng trả tiền để tiết kiệm thời gian, sau đó bạn đầu tư thời gian cho bản thân, chứ không phải là tiêu tốn thời gian. Dần dần, thời gian của bạn sẽ càng giá trị hơn.

Mạng xã hội hiện rất thịnh hành, thương mại điện tử ngày càng phát triển, các cửa hàng, siêu thị truyền thống không biết sẽ nhanh chóng biến mất. Nếu bản thân những điều này mang lại hạnh phúc cho bạn, thì nó cũng được xem là đáng giá, nhưng nếu bạn tiêu tốn thời gian mà lại cảm thấy tồi tệ hơn thì đó là hao mòn hoặc tiêu phí thời gian, lúc đó chúng ta phải suy nghĩ lại về cách chúng ta đầu tư thời gian.

Một người mẹ khi nghe đến đây chợt ngộ ra rằng: “Những thứ mà người giúp việc nhà tôi mua về từ siêu thị đều không làm tôi hài lòng, tôi bực mình nên tự đi mua. Vốn là cô giúp tôi làm việc nhà, để tôi có nhiều thời gian hơn để chăm con, nhưng cuối cùng thì tôi lại trở

thành người giúp việc, còn người giúp việc lại thay tôi chăm sóc con.”

Khi đứng trước việc chăm con và mua đồ, nếu không phân bổ thời gian từ lối tư duy giá trị một giờ, thì về cơ bản chúng ta sẽ đầu tư thời gian của mình vào những việc không mấy quan trọng, trong khi đó những việc quan trọng nhất lại không được thực hiện, nó sẽ “khiến mẹ trở thành người giúp việc, người giúp việc lại trở thành mẹ”.

Chắc hẳn bất kỳ cha mẹ nào cũng đều biết một nguyên tắc rằng trong gia đình, không có gì quan trọng hơn việc giáo dục con cái.

Điều này có liên quan đến sự kế thừa sinh mệnh, sự sinh sôi của nhân loại và sự kế thừa của trí tuệ. Tuy nhiên, 24 giờ của chúng ta rất dễ

bị lấy đi bởi tin nhắn điện thoại, làm mất đi sự quan tâm đến con cái, chuông điện thoại vang lên bất cứ lúc nào phá vỡ khoảng không gian thân mật giữa cha mẹ và con cái, những việc vặt không tên không biết từ đâu đến khiến đầu óc bạn choáng váng, động một cái là bốc hỏa với con. Vì một cuộc sống chất lượng cao cho bản thân và con cái, chúng ta mới đi làm, nghe điện thoại, trả lời tin nhắn điện thoại, lao vào mấy việc lặt vặt. Nhưng càng lúc chúng ta càng rơi vào những việc vụn vặt không đáng kể, để tiết kiệm một khoản tiền còn ít hơn mức tiền lương theo giờ, thì làm sao có thể khiến bản thân được vui vẻ, thì lấy đâu ra sức lực và tâm trạng để chăm sóc con?

Có thể tiêu tiền thì đừng tiêu tốn thời gian.

Có một bà mẹ hỏi: “Nấu cơm có được tính là việc lãng phí thời gian không?”

Điều này được quyết định bởi việc nấu ăn có thể mang lại cho bạn niềm vui hay không. Nếu có, thì việc nấu ăn thuộc về những việc tốt đẹp cần dành thời gian làm, bạn có được năng lượng, nó thuộc về

đầu tư. Nếu việc nấu ăn khiến bạn khó chịu, nhiều việc khác quan trọng hơn, thì bạn có thể ủy quyền một phần hoặc thuê ngoài, giải phóng sức lao động. Bạn có bao nhiêu thời gian làm việc, công việc sẽ tự động yêu cầu mất bấy nhiêu thời gian. Nếu bạn dự định làm cả

ngày, thì yêu cầu phải hoàn thành công việc trong một ngày. Nếu bạn chỉ sắp xếp một giờ để làm, thì cũng có thể được hoàn thành với hiệu quả cao hơn trong một giờ.

Thời gian mới là nguồn tài nguyên quý giá nhất hiện nay và không thể tái tạo được. Trong thời đại Internet ngày nay, bạn có thể nhanh chóng tìm được người nào đó để thuê làm những việc mình không muốn tự làm, từ người quản lý chuyên nghiệp đến những người giúp việc nấu ăn và cả robot dọn dẹp. Và nếu không dành thời gian cho những việc quan trọng, chúng ta sẽ mãi mãi không bao giờ có cuộc sống tốt hơn.

Năm 2003, Steven Hull đã được truyền cảm hứng từ IQ và EQ (chỉ số trí tuệ và cảm xúc) để đưa ra khái niệm “Chỉ số thời gian” (Time Quotient), đồng thời định nghĩa nó là thái độ đối với thời gian và khả năng sử dụng thời gian để tạo ra giá trị. Chỉ số thời gian của bạn phụ thuộc vào việc thời gian của bạn là vốn đầu tư hay hàng tiêu thụ.

Trong một nghiên cứu, giáo sư Sedhill Mullinson của Đại học Harvard phát hiện ra rằng: Những người nghèo và những người bận rộn có chung đặc điểm suy nghĩ, sự chú ý được thể hiện quá mức đối với một số loại tài nguyên, từ đó dẫn đến sự suy giảm nhận thức và phán đoán.

Bạn càng không quan tâm đến thời gian, thời gian của bạn càng kém giá trị. Bạn càng quan tâm đến thời gian thì thời gian của bạn sẽ càng giá trị.

Đầu tư cho thời gian, chứ không tiêu thụ thời gian.

Hàng hóa giảm giá:

Thời gian của bạn đã đi đâu?

Bạn sẽ dành bao nhiêu thời gian để săn mua các hàng hóa giảm giá trong cuộc đời?

Nếu mỗi ngày dành một giờ để mua hàng giảm giá, thì bạn sẽ mất đi ba năm trong 80 năm cuộc đời chỉ để làm vậy.

Chúng ta thực sự cần nhiều hàng giảm giá đến vậy?

Khi một người phụ nữ nhìn thấy một chiếc váy giảm giá, cô ấy không thể không đặt hàng. Sau khi đặt hàng về, chất thành đống trong tủ

quần áo, chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo?

"Mỗi ngày sẽ phải mất ít nhất 30 phút để lựa chọn xem mặc trang phục nào, chọn lên chọn xuống, và tồi tệ nhất là tôi không bao giờ có thể nhớ được tất và khăn lụa để ở chỗ nào."

Trong sự phân phối thời gian hằng ngày, nhiều phụ nữ hết sức ngạc nhiên khi phát hiện ra một sự thật gây sốc: Mỗi ngày phụ nữ mất khá nhiều thời gian chỉ để lựa chọn quần áo. Nếu mỗi ngày mất 30 phút, thì tổng lượng thời gian lãng phí cho việc tìm kiếm quần áo mỗi năm là 0,5 giờ × 365 ngày = 187,5 giờ, tức là hơn một tuần. Khi nhìn thấy những con số gây sốc này, bạn nhận ra rằng những thứ mà bạn đang có cũng làm mất rất nhiều thời gian của chính mình.

Nếu bắt đầu treo những bộ quần áo bạn thường mặc hằng ngày ở

phía bên phải tủ quần áo, thì sau một tháng bạn sẽ thấy rằng những bộ quần áo bên phải tủ chỉ chiếm khoảng 20%, và 80% những quần

áo còn lại bạn hoàn toàn không hề mặc đến. Vậy thì tại sao chúng ta vẫn cứ để chúng ở trong tủ? Dường như mỗi bộ quần áo không mặc đến đều có lý do của nó. Các chị em cũng rất thổn thức khi phải vứt bỏ những bộ quần áo yêu quý.

Nếu không vứt bỏ những bộ quần áo không bao giờ mặc đến thì chúng sẽ lại chiếm thời gian của chúng ta. Để làm mất đi 187,5 giờ, tôi đã phải hạ quyết tâm, sau khi chụp lại một bức ảnh lưu niệm, toàn bộ số quần áo không dùng đến được chuyển cho người cần dùng, và tủ quần áo đã được trở về trạng thái mới mẻ cực kỳ dễ chịu.

Việc chọn quần áo mỗi sáng giờ được thay thế bằng việc soạn sẵn và xếp ngăn nắp chờ sử dụng, thời gian đã được rút ngắn lại chỉ còn một phút. Nhưng điều quan trọng nhất là tâm trạng, như thể nó đã được phân tách và thanh lọc, xác định lại được vai trò và phong cách thời trang của bản thân. Và sau khi trải qua nỗi đau phải vứt bỏ đi những bộ đồ không bao giờ mặc đến, thì khi mua quần áo mới, tôi sẽ phải nghiêm túc suy nghĩ xem có thực sự cần mua hay không. Đồng thời cũng phải đặt ra một quy tắc cho bản thân: Mỗi lần mua một bộ quần áo, trước tiên phải suy nghĩ rằng bạn mua không phải vì hàng được giảm giá mà mua vì cần và bản thân chủ động mua.

Ngoài việc chú ý đến giá cả của quần áo, cũng cần chú ý đến chi phí mặc mỗi lần, được gọi là CPW, chính là giá trị được so sánh giữa giá tiền của bộ quần áo và số lần mặc, CPW = P/N (trong đó P là giá tiền của quần áo, N là số lần mặc), là tiêu chuẩn đo giá trị của quần áo bạn mặc. Mua một đôi sneaker với mức giá đã giảm còn chưa đến 300 nghìn đồng, đi được ba lần, vậy chi phí mỗi lần đi giày là 100 nghìn đồng. Nếu mua một đôi giày da tốt không được giảm giá là 1.500.000 đồng, một năm đi làm sẽ đi nó 30 lần, chi phí của mỗi lần đi là 50 nghìn đồng.

Trong quá trình tìm quần áo, tôi đã tìm thấy cảm giác làm chủ của mình: Tôi hy vọng hình tượng của mình là gì? Tôi cần truyền đi loại giá trị thẩm mỹ nào? Rốt cuộc trong thế giới này tôi cần định vị như thế nào? Sau khi suy ngẫm về những vấn đề này, buổi sáng khi lấy quần áo mặc tôi không bị rối nữa. Cuộc sống của phép trừ tươi đẹp và thanh lịch hơn so với cuộc sống của phép cộng, nó cũng nhẹ nhõm và thong dong hơn rất nhiều.

Để những bộ quần áo chưa từng mặc bao giờ lấn chiếm thời gian của bạn, gộp những khoảng thời gian lãng phí này rồi so với số tiền tiết kiệm được từ đó, xem cái nào nhẹ cái nào nặng?

Giống như thái độ của phụ nữ đối với quần áo, thì đàn ông cũng không sẵn sàng xóa bất kỳ tập tin nào trên máy tính, hoặc thậm chí lưu giữ tất cả các tài liệu kể từ ngày có máy tính đến giờ. Biết bao nhiêu tầng lớp, nhưng trên thực tế gần như chẳng bao giờ xem lại nó, chỉ để nó ở đó, tự an ủi mình, có cảm giác rằng có thể một ngày nào đó sẽ dùng đến. Trong xã hội, thông tin cũng giống như thực

phẩm, khiến ta khó chịu khi ăn quá nhiều, rất dễ gây đau bụng hoặc tiêu chảy. Chúng ta chưa bao giờ có cơ hội sử dụng đến những hàng tồn này mà chi phí thời gian để phân loại, chỉnh lý những thứ đó lại không phải là ít. Tạo ra nhiều tầng thư mục, mỗi lần cần sử dụng tìm mãi chẳng thấy, có những tài liệu có khi cả đời chẳng động đến, vậy tại sao chúng ta phải lưu giữ chúng lại? Và tại sao lại phải mất thời gian để chỉnh lý chúng?

Hiện nay, kiểu lưu trữ đám mây vô cùng phát triển, chúng ta vẫn có thể lưu giữ những tài liệu này trên mạng, và chỉ cần chạm tay vào là có thể lấy được, tự mình bắt mình phải mang theo cả đàn khỉ, bạn không thở hổn hển sao được? Nếu nhiều tài liệu định sẵn chỉ được sử

dụng một lần, có nhất thiết phải lo sợ không đâu mà lưu giữ chúng?

Có thể tìm được chúng bất cứ lúc nào ở trên mạng, thì tại sao phải bận tâm?

Tài liệu nào cũng cần phải lưu giữ thì mỗi lần thay đổi máy tính đều phải chuyển nó sang đĩa cứng mới, và mỗi lần tìm lại chẳng thấy chúng ở đâu. Chúng ta đều biết rằng tìm kiếm tài liệu đã lưu giữ còn mất nhiều thời gian hơn là tìm trên mạng, nhưng chúng ta vẫn cứ có cảm giác an toàn hơn khi tài liệu được lưu giữ trên máy tính. Nếu dựa vào các vật phẩm để mang lại cảm giác an toàn, thì chúng ta mãi không bao giờ có thể tìm thấy cảm giác an toàn. Không nên đánh giá

thấp sức ảnh hưởng từ trạng thái vật lý của những thứ xung quanh đến trạng thái tinh thần của chúng ta.

Nếu bạn kéo tất cả các tệp không sử dụng vào thùng rác, cả máy tính và bộ não của bạn cũng sẽ được tải nhẹ, khi bạn không lưu giữ các tài liệu không sử dụng thì mạch suy nghĩ sẽ hoạt động nhanh hơn cả

CPU của máy tính. Nếu giảm bớt được nỗi ám ảnh về tài liệu, chỉ cần

lưu giữ những tài liệu cần thiết nhất, số lượng giảm đi, tự nhiên chỉ

cần trong một giây đã có thể tìm thấy tài liệu cần dùng, hiệu quả đã tốt hơn.

Nếu không có mục đích rõ ràng, tuyệt đối đừng bao giờ bật máy tính hoặc mở điện thoại, các sản phẩm điện tử giống như một con thú, nếu không có dây cương tự hạn chế sẽ hung hăng ngang ngược. Khi mở chúng cần có mục đích rõ ràng và mỗi lần mở ra, cần chú ý đến thời gian mở và tắt để đảm bảo rằng bạn rời khỏi máy tính và bỏ điện thoại xuống đúng giờ. Thời gian dễ tiết kiệm nhất chính là thời gian nhìn vào màn hình điện tử.

Ngoài quần áo và các tập tin máy tính, việc giao tiếp xã hội không hiệu quả cũng chiếm thời gian của chúng ta.

Đến tham gia một hội nghị ngành nghề mà giống như bị lạc trong rừng. Chỗ nào cũng gặp gỡ doanh nghiệp, nhận danh thiếp, giống

như các linh hồn lang thang ở bốn phía xung quanh, đến khi về nhà thì không thể nhớ nổi khuôn mặt nào ở phía sau tấm danh thiếp ấy.

“Tôi quen biết với một người tài giỏi nào đó”, thỉnh thoảng ai đó lại đưa lên nhóm bạn bè các hình ảnh chụp chung, chạy theo những người tài giỏi nổi tiếng đó ngoài sự kiệt sức, chỉ còn lại là cảm giác trống rỗng ớn lạnh. Hơn 5.000 số nằm trong điện thoại nhưng sẽ

không bao giờ gọi cho quá 10 người. Và khi bạn thực sự cần giúp đỡ, luôn chỉ có một vài người bạn thân thiết là trả lời bạn trước. Mặc dù lý thuyết “sáu chặng phân cách” (Six Degrees of Separation, có nghĩa là tất cả mọi người trên Trái đất có thể kết nối với bất kỳ ai khác thông qua chuỗi nhiều nhất sáu người quen) khiến chúng ta rất phấn khích, nghĩ rằng sẽ có thể quen biết với tất cả mọi người trên thế giới, nhưng dần dần nhận ra rằng do thời gian và năng lượng hạn chế, chúng ta chẳng có cách nào để thiết lập được mối quan hệ xã hội với hơn 150 người. Đây chính là giới hạn trên của mối quan hệ

giữa các cá nhân được nhà nhân chủng học người Anh Robin Dunbar phát hiện.

Thay vì sự hời hợt, tốt hơn nên tự hỏi bản thân mình xem mấy người mà mình muốn kết bạn như thế nào. Tôi hy vọng những người xung quanh có trạng thái ra sao. Tôi không dựa vào việc quen biết bao nhiêu người tài giỏi để cảm thấy vinh dự bản thân. Tôi cũng không dựa vào những bức ảnh chụp chung với các nhân vật nổi tiếng để thể

hiện giá trị bản thân. Tôi càng không cần phải lấp đầy trái tim mình bằng số lượng danh sách liên lạc không ngừng tăng lên. Tôi chỉ cần vài người bạn thẳng thắn, chân thành. Không dám xóa số liên lạc vì luôn nghĩ về người khác. Nhưng nếu không có trung tâm của riêng mình, thì làm sao chúng ta có thể có một vòng tròn giao tiếp xã hội?

Thay đổi lớn nhất từ cuộc sống độc thân sang làm mẹ là khi chúng ta đã có một người quan trọng khác và vòng tròn giao tiếp xã hội cũng thay đổi theo trạng thái của bản thân. Vòng tròn bạn bè của một cá nhân ở mức độ nhất định nào đó cũng cho thấy họ là người như thế nào. Thanh lọc vòng tròn giao tiếp xã hội cũng chính là thanh lọc tâm hồn. Đằng sau nỗi sợ thanh lọc và phá bỏ chính là thói quen cũ của sự tham lam và chiếm hữu.

Vẫn còn sự việc khác làm mất thời gian và hao tốn tâm sức của chúng ta. Đó là hành động tiêu cực như cãi nhau, phàn nàn.

Trong lớp học quản lý thời gian gia đình, chúng tôi đã chia sẻ câu chuyện về tình trạng quá tải tại các trung tâm mua sắm vào cuối tuần và số lượng bãi đậu xe ngầm. Khi chúng tôi dừng xe tại tầng hai của nhà để xe, suýt nữa chạm vào đuôi xe của chiếc xe dừng đột ngột ở phía trước và vô thức bấm còi để nhắc nhở. Khi chưa kịp hoàn hồn thì một người mẹ từ trong chiếc xe phía trước bước ra, tay đang bế

một đứa trẻ. Ai biết rằng người mẹ đang bế con này lại đột nhiên thay

đổi làn đường, chị liền chạy đến phía trước cửa xe của chúng tôi trợn mắt lên quát: “Ấn còi cái gì mà ấn, chẳng ra làm sao cả!”, mà chẳng nghĩ rằng sự bức xúc của cái miệng là mắng mỏ.

Trong cuộc sống hằng ngày, ngoài các vấn đề về công việc và gia đình ra thì tâm trí của chúng ta cũng bận rộn tới mức không thể không nhanh chóng đưa ra sự phán xét không cần suy nghĩ đối với người, vật và việc khác. “Người mẹ đó quá ích kỷ”, “Đứa trẻ nhà đó quá là ngang ngược”, “Thật chẳng có chút phẩm chất gì”, như thể chúng ta đang ngồi trên chiếc ghế thẩm phán tối cao của toà án, cầm chiếc búa công lý, gõ xuống để đưa ra phán quyết của mình. Nếu tôi cũng chấp nhặt, hai bên sẽ cãi nhau, sẽ thật quá lãng phí thời gian. Mất thời gian cho những việc đó không thể giải quyết được vấn đề mà còn làm tổn thương hòa khí, tổn hại tinh thần, tiêu hao năng lượng, truyền đi năng lượng tiêu cực, nên điều duy nhất không thể bỏ qua chính là thể diện. Tuy nhiên, nếu dành quá nhiều thời gian cho thể

diện, sẽ không có cách nào để đầu tư thời gian vào tố chất bên trong và cũng chẳng thể để đầu tư thời gian cho lý tưởng cuộc sống của mình.

Điều quan trọng nhất là những đứa trẻ đang học cách xử lý những xung đột của người lớn và tôi cũng không mong chúng học theo cách trên bởi cảm giác phiền toái và xấu hổ này có tính di truyền. Bọn trẻ sẽ lại tiếp tục bị giày vò ở mức độ nào đó với những đứa trẻ của những con người tức giận kia; những đứa trẻ của chúng ta sẽ tiếp tục phải tiêu hao năng lượng và thời gian vào những bực bội của chúng ta. Có lẽ chỉ có mỗi đầu lưỡi là nhanh chóng được thỏa mãn, nhưng về lâu dài, mất thời gian cho những cuộc cãi vã, phàn nàn và chỉ trích thì không giải quyết được vấn đề, mà còn mất nhiều thời gian hơn để cân bằng và tiêu hóa những năng lượng tiêu cực đang bị lan rộng.

Sẽ phải mất bao lâu để chúng ta lấy lại được tâm trạng tốt?

Gandhi từng nói: “Sự tức giận giống như axit sunfuric. Nó làm tổn thương vật chứa nhiều hơn so với tổn thương mục tiêu.” Khoảnh khắc do dự nên cãi nhau hay không đã quyết định rằng chúng ta có cơ hội lựa chọn và ở đó là thời gian của chúng ta.

Thoát khỏi sự lộn xộn, cuộc sống thật tuyệt vời

“Phòng của tôi rất bừa bộn, không biết phải bắt đầu từ đâu dể dọn dẹp, tôi phải làm thế nào?”

Căn phòng bừa bộn khiến chúng ta thường không thể tìm thấy đồ đạc, vì vậy sẽ phải mất nhiều thời gian hơn để tìm kiếm. Cứ như thế, rất nhiều thời gian quý giá đã trôi đi, thời gian của chúng ta lại trở nên căng thẳng.

Thời gian và không gian giống như đôi hoan hỷ oan gia. Nếu tham lam về không gian sẽ keo kiệt về thời gian. Vậy làm thế nào để bạn cân bằng giữa thời gian và không gian?

Hãy học hỏi tinh thần “thoát khỏi” (đoạn tuyệt, vứt bỏ, thoát khỏi) của ông Yamashita Hideo, nhà tư vấn quản lý các việc vặt người Nhật Bản.

• Đoạn tuyệt: không mua những thứ không cần thiết, chỉ thêm các vật phẩm cần thiết.

• Vứt bỏ: thu dọn những phế phẩm không dùng được, chuyển tặng những vật phẩm hiện tại không dùng đến.

Thoát khỏi: thoát khỏi đam mê với vật chất, từ việc chú ý đến người khác hãy chuyển sang sự chú ý đến bản thân mình.

Trong các hành động "đoạn tuyệt" và "vứt bỏ" thì "thoát khỏi" đam mê vật chất mới thực sự mang lại sự thư giãn tự tại.

Trước tiên, cần xem xét mối quan hệ của bản thân với vật phẩm từ

trục quan hệ, đó có phải là vật phẩm cần thiết hay không và "tôi" có cần nó hay không.

Lấy bữa tiệc buffet làm ví dụ. Nếu lấy món ăn làm trung tâm, thì sẽ

ăn món đắt nhất, nhưng chưa chắc nó đã hợp với bạn.

Tôm hùm có thể sẽ khiến lá lách và dạ dày bạn không thoải mái khi về nhà, và bạn sẽ nằm bẹp trên giường suốt nhiều giờ. Nếu lấy cái

"tôi" là trung tâm, tôi sẽ chọn món súp nấm kem phù hợp với tôi nhất. Chọn thứ đắt nhất để ăn là lấy vật phẩm làm trung tâm, ăn thứ

phù hợp với bạn nhất là tập trung vào cái "tôi".

Thứ hai, cần kiểm tra lại mối quan hệ giữa hiện tại và tương lai từ

trục thời gian, không phải tương lai có cần hay không mà là hiện tại có cần hay không.

Nó có thực sự quan trọng đối với "tôi" ngay hiện tại không? Chúng ta luôn nghĩ lần sau sẽ dùng đến, như thế mãi mãi không bao giờ đợi được đến lần sau. Chúng ta không dám quyết đoán, không dám vứt bỏ, bởi vì chúng ta thoát khỏi cái tôi thực tại, đắm chìm trong quá khứ và đầy lo lắng về tương lai. Một người không thể cùng lúc theo được ba mốc thời gian, chúng ta phải đưa ra lựa chọn cho chính mình.

Từ nhu cầu "hiện tại" của "tôi", khi làm cha mẹ, chúng ta phải làm thế nào để thoát khỏi?

Đầu tiên, phân loại. Mọi việc có thể được chia thành ba loại.

Thứ hai, cảm nhận về nghi lễ. Nếu thực sự không nỡ vứt bỏ đi một vật, chúng ta có thể chụp ảnh lưu niệm, lưu giữ cảm xúc, cảm ơn nó đã đồng hành cùng chúng ta trong những ngày qua.

Thứ ba, phải để trống. Không nhìn thấy không gian, để trống 30%, nhìn thấy không gian, để trống 50%; không gian có trang trí, để

trống 70% như một phòng trưng bày.

Thứ tư, lượng bảo toàn. Nếu là bổ sung cùng một loại mặt hàng, thì chúng cần được vứt bỏ như nhau. Ví dụ, khi mua một đôi giày mới thì hãy vứt bỏ đôi giày cũ trước, mua chiếc ba lô mới thì hãy vứt bỏ

chiếc ba lô cũ.

Thứ năm, hành động đơn lẻ. Các nhu yếu phẩm hằng ngày đòi hỏi hành động hoàn thành như xé các nắp vật dụng cần thiết, như thế

khi sử dụng có thể tiết kiệm thời gian và công sức.

Sự hoàn thiện của các vật phẩm cũng là sự hoàn thiện của trái tim, suy nghĩ: Hiện tại tôi cần cái gì? Giá trị sở hữu là gì?

Vật phẩm là cái bóng trong trong não, là tư duy, khi vật phẩm rõ ràng, bộ não cũng minh mẫn, tôi mới làm chủ cuộc sống.

Đừng hy vọng rằng mọi người bạn trên mạng xã hội sẽ trả lời và khen ngợi tôi kịp thời. Tôi kiểu gì cũng phải chịu trách nhiệm hơn với những người và việc quan trọng.

Hãy vứt bỏ nỗi ám ảnh về việc phải đem lại cho con tất cả những gì tốt nhất. Bởi vì, liên quan đến việc thành lập trường mẫu giáo, bạn bè xung quanh tôi đều sẽ hỏi tôi rằng: giữa giáo dục Montessori và giáo dục Reggio, cái nào tốt hơn? Giáo dục tốt đều có thể đạt được kết quả tốt, và bản thân của giáo dục cần được đa dạng hóa, trăm hoa đua nở.

Cho dù bạn chọn loại hình giáo dục nào, thì mỗi đứa trẻ cũng chỉ có thể chọn một chuyến tàu. Cha mẹ cũng chỉ có thể đi cùng con một hành trình. Khi con gặp khó khăn và thử thách, hãy hỗ trợ từ phía sau, đừng bao giờ bỏ cuộc; khi con phạm lỗi, hãy ở bên con, không kiêu ngạo, không tự ti.

Một người không thể có được sự cân bằng hoàn hảo giữa gia đình và sự nghiệp, trong hai điều này sẽ luôn có một chút hối tiếc. Chúng ta phải loại bỏ một số ảo mộng phi thực tế trong gia đình và sự nghiệp.

Ví dụ, nếu tôi muốn trở thành một người vợ tốt và một người mẹ tốt, thì trong các bữa tiệc xã giao của công việc không nhất thiết lần nào cũng có mặt; nếu muốn trở thành một doanh nhân có đóng góp với

xã hội, thì không thể ở cùng con cả ngày, tôi phải tìm một người đáng tin cậy có thể ở bên và chăm sóc con trong vài giờ khi tôi đi vắng.

Thoát khỏi, không phải là vứt bỏ và quên đi, mà là quá trình trao đổi, để bạn có nhiều hy vọng hơn, cuộc sống sẽ thú vị hơn.

Nhắc nhở để "thoát khỏi":

Những việc lặt vặt có giá trị thấp hơn một giờ của bạn đều có thể

được cắt bỏ, bao gồm cả những bộ quần áo bạn chưa bao giờ mặc, tài liệu trong máy tính không được xem đến, nhu yếu phẩm hằng ngày không bao giờ sử dụng, các mối quan hệ xã hội không hiệu quả, những thứ mua mà không bao giờ dùng đến.

1. Khi mời khách ăn hãy gọi lượng món ăn thích hợp, không nên vì sĩ

diện mà gọi thêm nhiều thức ăn, để không phải kiểm tra lại hóa đơn tính tiền; hãy dành nhiều thời gian cho bản thân bên trong, chứ

không vì sĩ diện bên ngoài.

2. Vứt bỏ những bộ quần áo không bao giờ mặc đến, tự nhiên bạn sẽ

tìm thấy ngay quần áo bạn muốn mặc khi nhìn vào tủ. Hãy treo quần áo thường mặc vào bên phải tủ quần áo, chỉ sau một tháng thấy rằng tất cả quần áo ở bên trái tủ thực sự không cần thiết.

3. Quyết định mua tài khoản VIP trên trang video trên Internet, cho dù chi phí hằng tháng là mấy trăm ngàn dường như rất đắt, nhưng so với việc bị ép xem các quảng cáo trong thời gian dài, vừa xem vừa cảm thấy "phiền phức", thì tỷ lệ giữa đầu vào và đầu ra cao hơn.

4. Trước khi mua một sản phẩm giảm giá trên đường phố hoặc qua mạng, hãy tự hỏi: Tôi mua về có thể dùng được bao nhiêu lần? Nó phù hợp với yêu cầu nào của tôi? Trong hoàn cảnh khác có mặc được trang phục đó hay không? Nếu những điều này đều có câu trả lời tích cực, thì hãy mua nó. Nhưng thông thường, chúng ta không có cách nào để trả lời được tất những câu hỏi này. 99% những thứ bạn mua khi được giảm giá đều là những thứ mà hiện tại bạn chẳng dùng đến.

Hãy từ chối làm một người mẹ vạn năng

Khi con gái tôi vừa tròn một tháng tuổi, thành phố chưa chuyển lạnh.

Tôi thường đưa con đi dạo quanh khu cư xá. Khi nhìn thấy đứa trẻ sơ sinh, người lớn và trẻ nhỏ đều vây lại xung quanh vẻ tò mò.

“Ồ, sao mẹ không đi tất cho con? Thời tiết đâu được ấm áp lắm!” Một người bà hiền hậu khuyên nhủ.

Ngày hôm sau, tôi lắng nghe lời khuyên của bà lão và đi tất cho con trước khi đi xuống cầu thang.

“Thời tiết hôm nay nóng thế này, sao mẹ vẫn đi tất cho con? Sức đề

kháng mà không được luyện tập, sẽ rất dễ mắc bệnh.” Một người hàng xóm nhiệt tình khác khuyên nhủ.

Tôi hoàn toàn ngây ngô, hai ngày trước và sau, hai quan điểm khác nhau về việc đi tất đều bắt đầu bằng “sao mẹ...”.

Khi đi đón con gái bốn tuổi của tôi tan học, rất nhiều bà mẹ đã đứng sẵn ở cửa chuẩn bị đồ ăn nhẹ cho con. Con gái tôi nhìn thấy các bạn đều có đồ ăn, cũng muốn được như thế. Mỗi lần đưa con đến rồi đi, tôi đều không chuẩn bị đồ ăn nhẹ. Bé khóc và năn nỉ tôi, đứng bên cạnh là một người mẹ nhiệt tình nửa đùa nửa thật: “Sao mẹ lại không mang đồ cho con? Nhìn con thật đáng thương.”

Nhìn những bà mẹ khác đang vây xung quanh con mình như gà con với đủ thứ đồ ăn, tôi thấy mình có chút lạc lõng.

Đằng sau câu nói “sao mẹ lại…” là mong đợi sự hoàn mỹ đặc biệt của một nhóm các mẹ. Tôi phải trở thành một người mẹ vạn năng, cần là có ngay, chu toàn chu đáo, có kỹ năng nghiệp vụ, vạn sự tinh thông mới có thể xứng đáng với những lời ca tụng của miệng lưỡi thế gian về tình mẫu tử vĩ đại trên thế giới.

Nếu hỏi lý tưởng nghề nghiệp của một bà mẹ là gì, liệu có bao nhiêu người mơ ước trở thành một người mẹ vạn năng? Nếu con muốn một

cái gì đó, chúng ta phải chuẩn bị trước. Nếu muốn con làm được điều gì đó, thì trước tiên chúng ta phải làm được việc đó. Như thế, chúng ta phải thoái thác các quan hệ xã giao, từ chối những lời mời đi mua sắm của bạn bè và thậm chí còn bỏ qua việc đi xem các bộ phim mà mình yêu thích nhất. Chúng ta đã cắt hẳn thời gian đi mua sắm, chia tay với việc làm đẹp, làm móng, làm tóc và thậm chí việc tập thể dục cũng trở nên xa xỉ, chúng ta từ bỏ công việc, không ngừng đọc các loại sách nuôi dạy con cái và thậm chí tham gia các lớp học tâm lý, với hy vọng sẽ mang lại cho con 100% tình yêu thương và sự chăm

sóc. Bạn càng có thể trả nhiều tiền, càng học được nhiều, thì càng sợ

rằng sự chậm chạp và những sai lầm bản thân có thể mắc phải sẽ

ảnh hưởng đến cuộc sống của con.

Khi bắt đầu thành lập trường mầm non, tôi đã chịu không biết bao nhiêu áp lực từ những người không biết. Lúc đó, tôi vừa sinh con thứ

hai, tâm trạng của đứa lớn bị thay đổi rất nhiều từ đó. Vừa trông con vừa lo việc kinh doanh, tính khí tôi bắt đầu nóng nảy một cách vô thức; thỉnh thoảng nhìn thấy con gái lớn khóc phiền não nề, trong lòng tôi cứ vang lên một suy nghĩ: Nếu không phải là vì con, thì sao mẹ phải mệt mỏi thế này?

Tôi luôn tự nhủ rằng để cho con gái mình học ở trường mẫu giáo tốt hơn, nên tôi mới lựa chọn con đường khởi nghiệp khó khăn như vậy.

Và thực tế có thật sự như vậy không? Kinh nghiệm trong quá trình làm việc cho tôi biết rằng, việc lựa chọn mở trường mầm non không phải chỉ đơn thuần vì con gái tôi, mà chính niềm đam mê của tôi dành cho trẻ em và tình yêu của tôi với giáo dục đã khiến tôi chọn con đường như vậy, và con gái tôi chỉ là người dẫn đường.

Áp lực công việc của tôi không liên quan gì đến con gái, lựa chọn của tôi đòi hỏi tôi phải tự chịu trách nhiệm. Tôi không muốn lấy cái biểu ngữ "vì con" ra làm cớ, tự nhiên sẽ không có những kỳ vọng quá cao về tình cảm cho con gái mình, đồng thời cũng để cho mình một con đường sống. Đôi khi sự thiếu hiểu biết về tình mẫu tử có thể chính là sự chăm sóc tốt nhất cho con cái. Cát được cầm nhẹ nhàng trong tay, thì cả cát và chúng ta sẽ không bị tổn thương, mà cát cũng sẽ không bị trôi đi. Là một người mẹ, nếu nhất định phải trả giá, thì tôi phải nói với bản thân mình rằng đây là lựa chọn của riêng tôi chứ không phải lựa chọn "vì ai". Nếu như ôm "trái tim thánh mẫu", mong nhận được lòng biết ơn, tôi nhất định sẽ thất vọng, và chắc chắn rằng từ

sự thất vọng sẽ chuyển sang bó buộc và bắt chẹt tình cảm: "Mẹ đã vì con mà làm như thế, tại sao con vẫn không thể làm được điều này?"

Sự kỳ vọng cao quá của bố mẹ sẽ không mang lại hạnh phúc cho con, chúng ta có thể còn phải lấy những thứ quan trọng hơn để trả đũa hoặc báo thù.

Cô con gái đang học piano đã gặp phải một "nút thắt cổ chai" trong hai tháng đầu tiên bắt đầu chơi đàn, nhiệt huyết của lúc ban đầu đã tan biến cùng với sự tiến bộ, không có cách nào để con tự nguyện

ngồi vào ghế luyện đàn. Tôi nghĩ mãi không ra bất kỳ phương pháp tốt nào, tôi có chút lo lắng, phải tự học với giáo viên. Tôi ngồi vào ghế và chơi những nốt nhạc đầu tiên, cũng chưa gây cho con gái lấy lại hứng thú. Cứ làm đi làm lại, ngồi trước mặt con gái tôi đánh sai các nốt nhạc, con gái tôi nghe thấy, đã chạy đến và sửa lỗi. Tôi vô thức nói: “Mẹ cảm ơn.”

Ba từ này làm đôi mắt con sáng lên như một ngôi sao băng hiếm thấy lóe lên trên bầu trời con ngươi màu nâu. Con ngồi xuống ghế băng và bắt đầu luyện tập piano. Chính lúc này, tôi hiểu rằng con không cần một người mẹ chơi piano giỏi hơn mình, mà là một người hâm mộ, cổ vũ động viên. Kể từ đó, bất kể sự tiến bộ của con như thế nào, tôi cũng không còn tự học piano nữa, mà để giáo viên dạy. Tôi yên tâm làm một người hâm mộ, kẻ sùng bái nhỏ đứng phía sau con gái.

Tương tự, khi con học tiếng Anh và học vẽ, tôi chỉ cần tìm cho con nguồn tài nguyên của chuyên ngành, còn mẹ chỉ là một người hâm mộ và mẹ cũng có thời gian chăm sóc bản thân mình.



Từ chối làm người mẹ vạn năng

Chúng ta muốn trở thành một nhà vô địch kép vừa có một sự nghiệp thuận lợi lại vừa là một người chồng/người vợ tốt, thật dễ dàng khi còn chưa bắt đầu cuộc đua, đôi chân mềm mại mới vừa đặt trên vạch xuất phát, và hình mẫu người mẹ vạn năng như một mục tiêu cao cả

mà nếu không thể đạt được sẽ làm cho mỗi bước chạy của chúng ta đều chứa đầy áp lực.

Một người mẹ trong lớp học dành cho các bậc cha mẹ rất nhanh trí, khi yêu cầu thống kê sắp xếp thời gian của các ông bố bà mẹ trong một ngày, cô ấy đã sắp xếp thời gian cho công việc nhà của cô ấy là 0. Mọi người đều thấy rất hiếu kỳ, cô mỉm cười ngượng ngùng và không nói gì.

Ai yêu cầu các mẹ sau khi đã làm việc một ngày mệt mỏi rồi mà vẫn còn phải làm biết bao việc nhà không tên khác? Ai đòi hỏi một người mẹ đã dành toàn bộ thời gian cho công việc nhất định phải lắng nghe những mong muốn của chồng và con? Và ai yêu cầu chúng ta phải làm một bữa sáng kiểu mẫu để sau khi con trưởng thành còn nhớ

mãi hương vị của người mẹ, phải thành thạo tiếng Anh, phải chơi piano giỏi để con không bị mất điểm ngay từ vạch xuất phát, để bản thân không trở thành nút cổ chai của con? Ai quy định người mẹ là phải toàn năng như thế?

Đôi khi, một người có chút vụng về lại hấp dẫn hơn những người hoàn hảo, đa năng. Các bà mẹ toàn năng chỉ tồn tại trong câu chuyện cổ xưa. Trong thế giới thực, nếu tuân theo các tiêu chuẩn của một người mẹ vạn năng thì sẽ phải chịu áp lực cực lớn suốt một đời và không thể tìm thấy nơi dừng chân an toàn.

Chúng ta luôn muốn cân bằng hoàn hảo giữa công việc và gia đình, không muốn vứt bỏ điều gì. Chúng ta luôn nghĩ rằng quản lý đa nhiệm có thể cho phép chúng ta có được cuộc sống mà mình mong muốn. Nhưng như thế sẽ khiến chúng ta làm việc quá tải và bị áp lực quá lớn.

Trên thực tế, thỉnh thoảng bạn có thể cùng chồng thản nhiên xem một bộ phim lãng mạn, chứ không phải ngồi trong rạp chiếu phim

mà liên tục nhắn tin cho chồng để hỏi: “Con đã ngủ chưa?” Bạn có thể vì nghề nghiệp của mình mà dũng cảm lựa chọn xông xáo tha hương, chứ không nhất định vì môi trường giáo dục cho con mà lúc nào cũng phải ở bên cạnh. Bạn cũng có thể mạnh dạn khởi nghiệp với những ý tưởng của riêng mình, chứ không phải lùi bước dưới biểu ngữ “vì con”...

Xin hãy cùng nhau định nghĩa cách làm một người mẹ tốt, từ chối làm một người mẹ vạn năng, đừng làm một người mẹ hoàn hảo với tất cả việc lớn bé, mà hãy làm một người mẹ nhẹ nhàng thoải mái, dũng cảm vứt bỏ những gánh nặng áp lực.

Chương 7

QUẢN LÝ THỜI GIAN QUYẾT ĐỊNH

KHẢ NĂNG CỦA TÌNH YÊU

Tính mệnh của tôi bắt đầu từ khi mở mắt, yêu khuôn mặt của mẹ tôi.

- George Elliot [Anh]

8 tiếng đồng hồ nào quyết định chất lượng cuộc sống nhiều nhất?

Trong lớp quản lý thời gian gia đình, một bà mẹ cau mày nói: “Tôi muốn thay đổi công việc, nhưng tôi không có thời gian để học?” Bản thân là một công chức, cô muốn chuyển sang làm giảng viên giáo dục tại nhà, nhưng áp lực công việc tương đối lớn, cô còn phải chăm sóc con cái. Không có thời gian, điều này trở thành vấn đề của các ông bố bà mẹ.

Sau khi làm cha làm mẹ, ngoại trừ hầu bao phải thắt chặt thì còn là thời gian. Tỉnh dậy, từ lúc mở mắt ra là bắt đầu bận rộn, đến giữa đêm khuya khi cuối cùng những đứa trẻ đã đi vào giấc ngủ thì lúc này mới thấy rằng vẫn còn một đống việc dở dang chưa hoàn thành.

Điều đáng sợ hơn nữa là chúng ta bắt đầu trở thành người không giữ

lời thề son sắt trước khi có con: Vì trẻ con mà chúng ta cãi nhau với chồng, ở những chỗ đông người chúng ta bị con làm cho phải cuồng loạn, há miệng hay mở miệng là việc của con, đánh mất đi bản thân, càng quên đi mục tiêu cuộc sống gia đình đã mộng tưởng khi mới kết hôn.

Một người chưa từng có con, nếu không trải qua kinh nghiệm bản thân, thì có lẽ không bao giờ tưởng tượng ra được cuộc sống khi có con, ngoại trừ vẻ mặt phơi ra sự hạnh phúc, thì phía sau là cả một lịch trình mưu trí không hề ai biết. Khi con mè nheo, không chịu được cáu gắt; quan điểm giáo dục bất đồng, chiến tranh lạnh với chồng, cãi nhau với ông bà; điều bi thảm nhất là khi cha mẹ bận rộn mà con quấy rầy, trở thành trò hề mà không biết cách nào để kết thúc; khi người lớn rảnh rỗi, con khóc làm phiền và khi người lớn bận rộn mà con khóc làm phiền là hai bờ sông cách nhau hàng nghìn dặm, bờ sông bên này cứ ra sức nói mọi thứ, còn bờ sông bên kia:

“Không nhìn thấy tôi bận à, mà vẫn còn gây rắc rối!”

Trong quản lý thời gian, có một “nguyên tắc 3-8”: 8 tiếng ngủ, 8

tiếng làm việc, 8 tiếng thứ ba còn lại quyết định chất lượng cuộc

sống. Nói cách khác, chất lượng cuộc sống của bạn chính là trong thời gian rảnh rỗi còn lại. Einstein nói rằng, sự khác biệt giữa mọi người nằm ở thời gian rảnh rỗi. Thời gian rảnh rỗi sinh ra nhân tài, cũng sinh ra sự lười biếng, nát rượu, mê bài, đánh bạc, điều này không chỉ làm cho hiệu suất công việc khác nhau, mà còn phân biệt được sự cao thấp của cuộc sống. Bạn sử dụng thời gian rảnh rỗi của mình thế nào, nó sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của bạn như vậy.

Drucker, Tiến sĩ ngành quản lý học, nói rằng nếu không thể quản lý thời gian, thì bạn không thể quản lý bất cứ điều gì. 8 tiếng ngủ và 8 tiếng làm việc, mọi người đều giống nhau, nhưng 8 tiếng rảnh rỗi này chính là sự khác biệt giữa mọi người.

Tôi hỏi mọi người: “8 tiếng rảnh rỗi của bạn được phân bổ như thế nào?”

Một bà mẹ đã viết ra đây sự phân bố 8 tiếng rảnh rỗi của ngày hôm trước và đã thấy sốc:

• Điện thoại: 2 tiếng

• Xã giao: 1 tiếng

• Chơi với con: 3 tiếng

• Đi lại: 2 tiếng

8 tiếng rảnh rỗi được lấp đầy bởi những việc gì?

Trong 8 tiếng rảnh rỗi của chúng ta, thời gian chiếm nhiều nhất chính là thời gian sử dụng điện thoại?

Nếu mỗi lần cầm điện thoại, chúng ta không tự nhắc nhở mình cần phải làm việc A này, thì chắc chắn chúng ta sẽ bị các việc B, C, D, E, F, G kéo lên đến chín tầng mây. Ví dụ: lúc bạn cầm điện thoại lên là 10 giờ 25 phút, nếu bạn không khống chế mình chỉ được cầm trong 5 phút, thì đến 10 giờ 30 phút bạn không thể bỏ điện thoại xuống được, chúng ta chắc chắn sẽ ở trang B để xem các hàng hóa ở trang C, rồi lại so sánh xem trong các sản phẩm D, E, F, G thì ta muốn đặt mua loại nào. Đừng để điện thoại trong tầm tay của mình để rồi tham gia vào một cuộc sống trực tuyến bị phân mảnh cao độ, phải để bản thân có một chiều sâu bình tĩnh.

Trong 8 tiếng rảnh rỗi của chúng ta, cũng vì xấu hổ khi nói không mà chúng ta mất khá nhiều thời gian. Robin Dunbar, nhà nhân chủng học tại Đại học Oxford, Vương quốc Anh, dựa trên trí thông minh và mạng giao tiếp xã hội của loài khỉ đã đưa ra định luật Dumba: Trí thông minh của loài người cho phép số lượng người trong mạng xã hội ổn định đối với mỗi người là 148. Điều đó cũng có nghĩa là, trong phạm vi trí thông minh của loài người chúng ta, bình quân lớn nhất số người trong vòng tròn giao tiếp xã hội là khoảng 150 người, và trong đó số người quan trọng với chúng ta không vượt

quá 10 ngón tay. Hậu quả của việc làm hài lòng tất cả mọi người là làm cho tất cả mọi người thất vọng. Rất ngại khi phải nói "không", giống như con khỉ đang đói gào thét trên lưng, hậu quả sau bao ngày chờ đợi là nó sẽ tự nghiền nát bản thân, mãi không bao giờ đi đến đích cuối cùng.

Trong 8 tiếng rảnh rỗi của chúng ta, làm thế nào để củng cố thời gian đi lại cố định? Áp dụng phương pháp phân loại bối cảnh, quy tắc ba lô để lên kế hoạch cho các tình huống đi lại nhằm giúp các bậc cha mẹ chuyển đổi nghề nghiệp. Nếu bạn muốn trở thành một giảng viên giáo dục tại nhà, bạn phải tích lũy kiến thức và có được chứng nhận trước. Thời gian đi lại trở thành thời gian để các bậc cha mẹ tự

học tập. Tải sẵn các cuốn sách âm thanh, và tự động mở sách nghe trong khi đi lại, để thời gian đi lại trở thành ống tiết kiệm cho kiểu chuyển đổi nghề nghiệp tiếp theo.

Bạn đã dành bao nhiêu thời gian để chăm sóc con? Làm thế nào để

sử dụng thời gian đó hiệu quả hơn?

Sắp xếp khoảng thời gian đặc biệt dành cho con. Trong đó có ba bước và bốn nguyên tắc:

Bước đầu tiên, hãy thương lượng với con trước xem con muốn chúng ta chơi cùng con vào lúc nào, và trong khoảng thời gian này, con

muốn chúng ta cùng làm việc gì. Cũng giống như một cuộc hẹn hò, nửa kia nhất định sẽ hỏi khi bạn sắp xếp một cuộc hẹn. Bạn có muốn xem phim hoặc đi mua sắm không? Nhằm vào những sở thích của đối phương để đưa ra các lựa chọn hữu hạn theo thời gian và địa điểm đã được thống nhất trước. Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái cũng giống như mối quan hệ thân mật, và thậm chí trẻ nhỏ cũng có những ý tưởng và sở thích riêng.

Bước thứ hai, trước khi khoảng thời gian đặc biệt bắt đầu, hãy nghỉ

ngơi một chút, và đó là một lựa chọn tốt để khôi phục sức lực của mình, cũng nên sắp xếp công việc trước vì có thể bị gián đoạn.

Khoảng thời gian đặc biệt khuyến cáo không nên quá dài, 10-30 phút là phù hợp, hãy tăng dần theo sự phát triển của trẻ. Khi thời gian đặc biệt của cuộc hẹn bắt đầu, hãy đặt điện thoại xuống và dừng công việc, dành toàn tâm toàn lực cho con.

Bước thứ ba, hãy làm những việc mà chúng ta đã thỏa thuận với con theo các quy ước trong thời gian đặc biệt. Nếu con tìm đến bạn trong những khoảng thời gian khác, bạn có thể thì thầm nói bên tai con với một chút bí ẩn rằng “mẹ đang mong chờ thời gian đặc biệt của hai mẹ con”. Nếu thể lực của bạn kém hoặc có tâm trạng xấu, hãy quay lại bước thứ hai, chú ý đến bản thân trước, sau đó đến chăm sóc con.

Đây chính là ba bước của thời gian đặc biệt.

Sau giờ học, nhiều mẹ hỏi: “Trong khoảng thời gian đặc biệt, tôi cũng làm như thế, có thể ở cùng con trong vài giờ, nhưng con vẫn không thỏa mãn, vẫn cứ quấn lấy mẹ. Phương pháp này không dễ áp dụng.”

Đôi khi, không phải là phương pháp không tốt, mà là chúng ta phải chọn cách áp dụng nó như thế nào. Điều này sẽ ảnh hưởng đến việc thể hiện tình yêu của chúng ta, vì vậy chúng ta cũng cần phải có nguyên tắc.

Nguyên tắc đầu tiên của thời gian đặc biệt: quyền quyết định.

“Công việc mà bạn làm cùng con là do con lựa chọn hay do người lớn lựa chọn?” Hãy nghĩ một chút, việc đó dường như do người lớn chọn.

“Nào, mẹ đọc cho con nghe một cuốn sách nhé!”, “Con không thể

chơi trò chơi nào yên tĩnh một chút sao?” Nếu như vậy, thay vì nói chúng ta chơi với con thì hãy nói rằng con chơi cùng chúng ta. Nếu chúng ta có một cuộc hẹn với nửa kia, mà ta không có được bất kỳ

quyền quyết định nào đối với nội dung cuộc hẹn, thì ai sẽ nghĩ rằng đó là một cuộc hẹn hò vui vẻ? Chúng ta sẽ nghĩ rằng đó là một buổi hẹn hò bị cưỡng ép, và tự nhiên sẽ bày tỏ sự không hài lòng.

Nguyên tắc thứ hai của thời gian đặc biệt: ý thức về tính độc quyền.

Trong lớp quản lý thời gian gia đình, tôi đã chia sẻ với mọi người lịch trình thời gian đặc biệt do gia đình chúng tôi viết trong cuộc họp

gia đình. Các ông bố bà mẹ đã rất tò mò hỏi rằng: "Tại sao thời gian đặc biệt của hai đứa trẻ phải được tách ra? Tại sao lại không thể cho chúng chơi cùng nhau?"

Đây là một câu hỏi rất hay. Điều này là để đảm bảo ý nghĩa độc quyền của thời gian đặc biệt. Khi chúng ta hẹn hò với nửa kia, chúng ta có muốn một người thứ ba xuất hiện như một bóng ma không? Sự khác biệt cơ bản giữa thời gian đặc biệt mà con mong đợi và thời gian bình thường là ở chỗ trong khoảng thời gian này chúng ta toàn tâm toàn ý lúc nào cũng ở bên con. Con không hề tham lam, trong một ngày chỉ có nửa tiếng thời gian đặc biệt chúng ta dành 100% tâm ý sức lực của mình để chơi cùng là con đã thỏa mãn. Theo nghĩa này, chúng ta nghĩ lại xem khi nửa kia đứng trước mặt chúng ta mà lơ đãng khiến chúng ta tức giận, thì đối với con cũng thế, đương nhiên khi chúng ta đang bị phân tâm không tập trung cho con thì con sẽ khóc ầm ĩ để mong nhận được sự chú ý của bố mẹ.

Khi bạn chơi với con vào buổi tối, bạn vẫn còn làm việc chứ? Một bên là "Mẹ ơi, bố ơi, nhanh lại đây", một bên bạn không thể dừng được công việc. Nổi nóng chính là do công việc thì chưa làm xong, mà con cứ bên cạnh không buông tha.

Nếu là đứa trẻ đang bị chần chừ không được chơi cùng như thế này, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn cảm thấy điện thoại và bản thân, cái nào quan trọng hơn? Nếu là một đứa trẻ được cha mẹ toàn tâm toàn ý chăm sóc thì bạn cảm thấy thế nào? Việc đồng hành này cũng cần phải có tính độc quyền. Nó giống như khi bạn hẹn hò với nửa kia mà đối phương cứ mải xem điện thoại, thì chúng ta sẽ nghi ngờ về mối quan hệ, sự không chân thành của đối phương với cuộc hẹn này, cảm giác của đứa trẻ cũng vậy.

Nếu bạn sắp xếp khoảng thời gian đặc biệt với con, trẻ sẽ cảm nhận được tình yêu của mẹ khi mẹ luôn ở đó dù chỉ trong vòng 10 phút ngắn ngủi. Đồng thời, bạn cũng biết rằng mình có thời gian dành cho con, vì vậy, bạn có thể yên tâm làm việc, nhất tâm nhất ý, nâng cao hiệu quả công việc và tự nhiên có tâm trạng tốt để làm việc quan trọng nhất.

Nguyên tắc thứ ba của thời gian đặc biệt: cảm nhận về nghi lễ.

Thời gian đặc biệt với trẻ không phải là sự sắp xếp ngẫu nhiên, mà phải trải qua một cuộc thảo luận và thỏa thuận nghiêm túc, tốt nhất là ghi lại cụ thể thời gian ước định, địa điểm, các hạng mục hoạt động và đạo cụ cùng với trẻ, tạo ra một nghi lễ có sự bắt đầu và kết thúc.

Những gì trẻ cần không phải sự sắp xếp tùy tiện, mà là sự quan tâm chân thành.

Nguyên tắc thứ tư của thời gian đặc biệt: thà ít nhưng tốt.

Nếu một ngày làm việc mệt mỏi, thay vì lên tinh thần chơi cùng con, tốt hơn hết là nhờ các thành viên khác trong gia đình hỗ trợ và thành thật nói với con: "Hôm nay, mẹ rất mệt, nên cần nghỉ ngơi một lúc, đợi khi nào mẹ sẵn sàng, mẹ sẽ tìm con!"

Có một thứ xa xỉ gọi là bố

Ở lối vào trường mẫu giáo của con gái tôi, tôi nhìn thấy một người cha ngoại quốc luôn đợi con mình đúng giờ, dáng người cao hẳn lên trong đám phụ nữ, nên rất dễ nhìn thấy.

"Anh không đi làm à?" Một người lớn tuổi hiếu kỳ hỏi.

"Đi làm." Anh ấy nói tiếng bản địa không được lưu loát.

Thỉnh thoảng, anh ấy cũng nhìn vào máy tính, trả lời điện thoại, nhưng khi nhìn thấy con thì liền rời khỏi máy tính, ngắt kết nối điện thoại, cúi cơ thể vừa to vừa cao xuống, dang đôi tay đợi con chạy đến để ôm vào lòng.

Tôi thấy rằng, đối với phụ nữ, sự quyến rũ nam tính hủy diệt nhất chính là vẻ đẹp của hình ảnh người cha dắt con.

Sau đó, tôi làm quen với anh ấy và nói về chủ đề này. Anh ấy hỏi: "Tại sao tại các nhà hàng, cổng trường học và sân chơi đều chỉ thấy các mẹ và người già đi cùng con cháu, những người bố đang ở đâu?" Tôi không biết giải thích thế nào, chỉ mỉm cười.

Nếu nhìn cấu trúc thành viên các gia đình có trẻ nhỏ, chúng ta sẽ

thấy một sự thật kinh ngạc: Những người bố đã đi đâu?

Chắc chắn họ không nhàn rỗi, cũng đang vì gia đình nhỏ của mình mà phấn đấu trong mọi ngõ ngách của quê hương tươi đẹp, phải thay phiên nhau chiến đấu cực kỳ khó khăn trong các cuộc họp bất tận, hay trong các chuyến công tác thỉnh thoảng cũng vò đầu bứt tai suy nghĩ xem mua quà gì cho con... Bố của những đứa trẻ, có lẽ đang ở một nơi rất xa, hoặc "nơi xa" đó có khi chỉ cách nhau trong gang tấc.

"Chăm sóc con cái là việc của phụ nữ mà?"

“Vì con mà xin lãnh đạo cho nghỉ, có được không?”

“Bố đang trả lời tin nhắn thì đừng làm phiền.”

“Nhanh, nhanh đi tìm mẹ của con.”

“Những người bố của các gia đình khác thì không bận sao?”

Người bố đứng trước mặt người mẹ thì ở nửa bên trên bầu trời và đối với ông bà thì là người có năng lực làm việc chăm chỉ, bị chen không còn chỗ đứng. Nếu không, ai sẵn sàng chủ động đứng ở vị trí còn khuyết đó?

Người bố toàn thời gian đã bị dư luận cưỡng ép.

Trước khi chuyển nhà, sau khi cô con gái lớn chào đời, trong vườn trẻ của chúng tôi có một ông bố dắt con đi học, hình ảnh ấy đã làm rực rỡ cả khu vườn.

Nhưng dắt con đi học không được bao lâu thì tôi thấy rằng ông bố

dắt đứa trẻ đó đã được thay thế bởi bà nội của cô bé. Tôi hơi chút tiếc nuối, vườn trẻ lại trở lại là thế giới của những bà mẹ và những người già chăm trẻ.

Tôi cảm thấy thật buồn bực, tại sao chẳng nhìn thấy các ông bố đâu?

Cho đến một ngày khi đang dắt con đi, nghe thấy các bảo mẫu và những người già trong vườn trẻ nói chuyện với nhau, tôi mới hiểu.

“Bà nhìn kìa, bố của Anna lúc nào cũng đưa con đến vườn trẻ của chúng ta, có phải là anh ấy đang thất nghiệp?”

“Dường như anh ấy chỉ ở nhà chăm con.”

“Ai biết được?”

“Chắc chắn là công việc không tốt, ngại nói ra.”

Bố của Anna vừa đi làm về sớm đến đón con, đang trên đường đi tới, đỏ bừng mặt và vội vã bỏ đi.

Tôi luôn tin rằng bố của Anna ở lại vì muốn được đi cùng con, nhưng thật đáng tiếc đã bị dư luận “xã hội nhỏ” không sẵn lòng tin.

Người bố toàn thời gian đã phải gồng mình trước miệng lưỡi thế

gian.

Một người bạn nam rất tốt của tôi thời đại học sau khi có con gái đầu lòng đã trở thành một người cha toàn thời gian. Anh bạn già thời đại học này đã lôi tôi ra để nói chuyện về giấc mơ nghề nghiệp và anh ấy yên tâm ở nhà chăm sóc con, thản nhiên khoe con trong nhóm bạn bè.

Nhìn những bức ảnh ấm áp mà anh ấy đăng lên trong nhóm, "cho con gái ăn", "đưa con gái đón mẹ đi làm về", tôi nghĩ đây chính là phần quan trọng nhất trong giấc mơ của anh ấy.

May mắn thay, anh ấy là một người đàn ông có trái tim đủ mạnh mẽ.

Trước miệng lưỡi của những người hàng xóm quanh khu phố, anh ấy đã phải gồng mình lên không kiêu ngạo không tự ti để tiếp tục là một người bố toàn thời gian. Có người hỏi anh ấy tại sao lại muốn

làm vậy. Anh nói rằng: "Khi con gái tôi còn nhỏ, tôi muốn chuẩn bị

cho con một hệ thống kỹ năng mềm thật mạnh mẽ, để cô bé có thể

nâng cao cuộc sống của mình mà không phải lo lắng." Và sau khi con gái đi học mẫu giáo, sự nghiệp của bố cô bé cũng khởi đầu rất thuận lợi.

Tuổi thơ vắng bóng người cha không bao giờ lấy lại được.

Khi tôi còn nhỏ, những bức ảnh tôi chụp cùng bố gần như bằng không. Điều này có nghĩa là tôi lớn lên gần như chỉ cùng mẹ, hầu như

tất cả những khoảnh khắc quan trọng của tôi đều không có bố ở đó, bận đi làm việc, đi công tác, làm việc ngoài giờ. Mặc dù về mặt vật chất, bố đã cho tôi rất nhiều nhưng về mặt tinh thần, tôi luôn cảm thấy thiếu vắng nhiều thứ, khi gặp phải những quyết định lớn trong cuộc đời tôi chưa bao giờ được hỗ trợ bằng suy nghĩ và sức mạnh của một người đàn ông. Tôi chỉ mơ hồ nhớ được hai câu chuyện mà bố

đã kể và hai đôi giày bố đã mua cho tôi. Điều này lý giải về tình yêu

"có hạn" của bố dành cho tôi.

Sau khi trưởng thành ra ngoài xã hội, đặc biệt là khi bắt đầu yêu đương, tôi mới nhận ra rằng sự hiểu biết của tôi về suy nghĩ và logic

của người đàn ông còn rất nông cạn. Tôi chẳng hiểu chút nào về cách phán đoán các vấn đề trong thế giới của đàn ông và càng không biết phải làm thế nào để hòa hợp với họ.

Có lẽ là vì tôi đã bị thiếu hụt quá nhiều sự chăm sóc của bố, nên tôi đặc biệt quan tâm đến việc chồng tôi sẽ chăm sóc con cái. Điều này tạo thành mâu thuẫn lớn nhất giữa tôi và chồng sau khi chúng tôi có con. Trước khi tôi kết hôn, về cơ bản, tôi không thể hiểu được những sinh vật được gọi là đàn ông này nhìn thế giới như thế nào, chỉ biết rằng trong tâm trí tôi luôn có những người phụ nữ với tám làn xe, khi đâm phải người đàn ông với hai làn xe thì chẳng biết làm cách nào để lái xe cho hết tốc lực. Và nếu một trong hai đại diện giới tính vắng mặt, thì hậu quả sẽ như thế nào?

Nhà triết học người Đức Fromm tin rằng mặc dù người cha không thể đại diện cho thế giới tự nhiên, nhưng nó đại diện cho một giới cực khác của sự tồn tại của con người, đó là thế giới tư tưởng, thế giới của khoa học và công nghệ, thế giới của luật pháp và trật tự, thế giới của kinh nghiệm và phiêu lưu.

Khoảnh khắc vĩ đại nhất của một người đàn ông là khi rong ruổi bụi bặm sa trường? Là đạt được một thành tựu nào đó trong xã hội? Là thu được mấy con số về tài phú tiền của? Trong mắt tôi, khoảnh khắc mà một người đàn ông được xem là vĩ đại nhất chính là khi anh ấy, với tư cách một người cha, vứt bỏ mọi lý do bận rộn để sẵn sàng vì con mà dừng lại, thể hiện sự dịu dàng tình cảm dù chỉ một giây.

Vì có liên quan đến việc thành lập trường, tôi luôn được tiếp cận với rất nhiều loại hình gia đình. Mặc dù các gia đình khác nhau, nhưng khi tiếp cận với họ tôi thấy họ đều có một điểm chung là những người già luôn đi bên cạnh với bọn trẻ, các bà mẹ luôn là những người quan tâm hỏi han bọn trẻ mọi vấn đề, và hầu như tất cả các ông bố chỉ ngồi ở khu vực xa, chờ đợi với con mắt chăm chú nhìn vào màn hình điện thoại.

Bố đã bị điện thoại “bắt đi”.

Mẹ của bé Anne là một người mẹ toàn thời gian khiến mọi người rất ngưỡng mộ. Cô rất coi trọng việc giáo dục con cái và luôn hỏi tôi rất nhiều vấn đề về giáo dục trẻ em.

Theo yêu cầu của cô, bố của bé cũng được kéo đến để xem môi trường của chúng tôi. Khi tôi và mẹ Anne nói chuyện thì bố của Anne chỉ liếc nhìn, rồi lại cúi đầu nhìn xuống điện thoại.

Mẹ Anne thể hiện sự bất lực, còn tôi đến giờ vẫn nhớ rất rõ hình ảnh

đó.

Bố đã bị điện thoại "bắt đi" không phải là câu nói đùa với con, mà là thực trạng xã hội, làm con người ta đau khổ nhất.

Tôi tin rằng các ông bố bận chơi game trên di động, vô trách nhiệm, mặc kệ con cái chỉ là thiểu số. Vậy đâu là lý do khiến hầu hết các ông bố bận rộn? Hầu hết các ông bố không ích kỷ, mà họ bận rộn như vậy không gì khác hơn là muốn dành cho vợ con một ngôi nhà yên ổn và giàu có.

Mặc dù các bà mẹ trên thế giới đều hiểu điều đó, nhưng chúng ta vẫn không có lựa chọn nào khác ngoài đặt câu hỏi: Phải chăng thực sự

rất khó để có thể dốc sức cùng một lúc, không có ai khác trông nom một đứa trẻ dù chỉ một phút một giây?

Hiện trạng như vậy lại gặp phải chính sách tự do hóa toàn diện với con thứ hai, khiến một hiện tượng thú vị xảy ra.

Bố chăm con, tôi sinh con thứ hai.

Trong lớp học dành cho các bậc phụ huynh, mỗi lần nói về chủ đề

sinh con thứ hai đều vô cùng căng thẳng. Sinh hay không sinh đứa con thứ hai đã trở thành một vấn đề khiến các bà mẹ vướng mắc và theo lời của mẹ Rebaka thì "người bố phải chăm sóc con cái thì tôi sẽ

sinh con thứ hai, nếu không tôi thậm chí không dám nghĩ về điều đó!"

Phân tích toàn diện những lợi thế và bất lợi của việc sinh con thứ hai, chúng ta sợ rằng mình không thể đưa ra lựa chọn cuối cùng. Bởi vì

không thể có hai cuộc sống cùng một lúc, chúng ta hãy so sánh ở cuối cuộc đời. Sự vắng mặt của người bố trở thành yếu tố quyết định lớn nhất cho việc có sinh đứa con thứ hai hay không.

Richard Fletcher, người sáng lập Tổ chức nghiên cứu về người cha của Úc, đã viết trong cuốn Daddy Grows with You (Bố lớn lên cùng con): "Khi còn bé, có bố luôn ở bên cạnh, phản ứng của cơ thể con khác. Con rất dịu dàng khi ở bên mẹ. Ngón tay và ngón chân từ từ

vươn ra khỏi người mẹ và nét mặt rất bình thản. Nhưng khi con ở

bên cạnh bố, những động tác rất mãnh liệt, cử động mạnh mẽ, hừng

hực khí thế, đôi lông mày dựng ngược lên, miệng cười tủm tỉm, dường như tràn đầy sự kỳ vọng ở người bố và ngón tay, ngón chân, cánh tay và đôi chân luôn mở rộng chờ bố.”

Không chỉ có con khi ở cạnh bố sẽ thay đổi, mà cả bố khi ở cạnh con cũng thay đổi.

Không ai nghi ngờ tình yêu của bố dành cho con, nhưng vấn đề là tình yêu thương dành cho con bị xếp sau những thứ khác, bởi vậy bố

luôn được xem là rất bận rộn. Hãy nhìn xung quanh và xem những đứa trẻ của chúng ta đều do ai chăm sóc?

Những người già cần được nghỉ hưu, những đứa trẻ không biết nhiều về giáo dục và những bà mẹ sẵn sàng làm việc toàn thời gian nhưng cũng cần sự giúp đỡ.

Nếu không có sự hỗ trợ tinh thần của những người bố thì những đứa trẻ sẽ đáng thương tới mức nào?

Nếu nói sữa mẹ và sự vất vả của mẹ là để nuôi con lớn lên về mặt sinh lý thì người bố nên dành thời gian và sức lực để nuôi dưỡng con về

mặt tinh thần.

Bố cho con một thứ sữa vô hình, trong nguồn sữa đó chứa đầy quyết tâm, sức mạnh và lòng can đảm. Giống như việc cho con bú giúp người mẹ sau sinh khôi phục cơ chế phục hồi tự nhiên của tử cung, thì việc “cho con bú tinh thần” cũng đang giúp người bố nuôi dưỡng

“tử cung” của chính mình. “Tử cung” của người đàn ông chính là sự

suy nghĩ một lần nữa về ý nghĩa tối thượng của cuộc sống mà đứa trẻ

mang lại, kèm theo đó là tinh thần trách nhiệm. Việc nuôi dưỡng, giáo dục tinh thần của người bố dành cho con là hai chiều, đứa trẻ sẽ

nhận được thông tin và năng lượng của thế giới đàn ông từ sự nuôi dưỡng, giáo dục tinh thần của người bố và người bố cũng có trách nhiệm lớn với đứa trẻ. Không có gì có thể thay thế người bố làm bờ

vai vững chắc khỏe khoắn cho con.

Tôi không muốn lấy một trong những hậu quả đáng báo động để

truyền tải sự tự trách và mặc cảm tội lỗi như: “cảm xúc dễ bị kích động”, “rụt rè”, “nhận thức quy tắc yếu kém”, “không có cảm giác an toàn”, “thiếu cách nhìn tổng quan”; nhưng tôi đã nhìn thấy sự nuôi dưỡng, giáo dục tinh thần của người bố dành cho con: “cảm xúc ổn định hơn”, “dũng cảm hơn”, “luôn có cảm giác an toàn hơn”, “ý thức mạnh mẽ các quy tắc và nhận thức tốt về đại cục”. Quan trọng hơn nữa, sự tồn tại của người đàn ông là không thể thiếu với gia đình, không chỉ đơn thuần về mặt sinh lý, mà cả sự phát triển của xã hội và tác dụng tâm lý rất mạnh mẽ.

Tôi hỏi chồng: “Không phải anh vẫn nói nam nhi chí tại bốn phương, thế bây giờ làm thế nào để anh có thể dành thời gian cho con?”

“Anh đã từng bỏ lỡ sự phát triển của con gái đầu, bây giờ anh không muốn lại bỏ lỡ sự trưởng thành của bé thứ hai.” Thực tế, tôi biết rằng anh ấy tự trách bản thân về tính cách hay cáu kỉnh của con gái lớn là do ba năm trước anh đã không có mặt để đồng hành cùng sự phát triển của con.

Anh nói rằng: “Con cái cần có bố hỗ trợ về mặt tinh thần.”

Giáo sư Sarah Allen thuộc Trung tâm nghiên cứu gia đình của Đại học Brigham Young đã thực hiện một cuộc khảo sát thú vị về phụ nữ có con nhỏ tại năm thành phố ở Mỹ. Bà phát hiện ra rằng gần 21% số phụ nữ này làm việc nhà nhiều hơn một giờ mỗi ngày so với những người phụ nữ khác. Điều thú vị là, chồng của họ làm việc nhà ít hơn 1,6 giờ mỗi ngày so với chồng của các phụ nữ khác. Bà gọi những người mẹ này là những bà mẹ thủ môn.

Người mẹ thủ môn nghĩ rằng bản thân có khả năng dạy con tốt hơn là cha chúng và họ trở thành tuyến phòng thủ cuối cùng của con. Mẹ thủ môn khi đã ở trong khung thành, bố của đứa trẻ ban đầu muốn lấy bóng sút vào, nhưng vì kỹ năng sút bóng kém nên bị đẩy ra.

“Mặt trái mặt phải của chiếc bỉm cũng không biết, thì xong rồi, để đấy, em làm cho!”

“Thật quá nguy hiểm, anh đừng cho con chơi trò này, đi nào, lại đây chơi với mẹ!”

Không có người mẹ thủ môn nào trên thế gian này cố tình làm vật

cản đường cho những người cha nuôi dạy con cái. Tuy nhiên, vì lợi ích của con cái, cảm giác không yên tâm, hành động toàn quyền xử lý đã đẩy các ông bố ngày càng xa con mình hơn. Ngoài người mẹ, ông bà cũng không buông tay, vì con trai hay không yên tâm với con rể nên họ lại đồng hành cùng các mẹ trong gia đình, trở thành thủ môn.

“Chăm sóc con cái là công việc của phụ nữ chúng tôi, anh không cần phải bận tâm!”

“Anh chăm con, em không yên tâm, hay để em trông con!” Người bố vốn vì chẳng có thời gian trải nghiệm thân mật với con bằng chín tháng mang thai nên về sinh lý mà nói cần phải có nhiều thời gian hơn để nhập vào vai làm bố của mình; thêm người mẹ thủ môn và ông bà thủ môn đã khiến cho cơ hội tiếp cận con của họ ngày càng ít hơn.

Không có cơ hội để thực hành bóng, các kỹ năng tự nhiên ngày càng tệ hơn, và cũng chẳng có sự khuyến khích và sự tin tưởng, chỉ có sự chỉ trích và lo lắng cũng đã đả kích sự tích cực sút cầu môn để trở thành người cha siêu hạng.

Một người ông có khả năng và thích bao che cho con mình hay một người phụ nữ ôm đồm nhiều việc và suốt ngày phàn nàn sẽ dập tắt ngọn lửa nhiệt tình muốn dưỡng dục con của người cha mới làm quen với vai trò của mình.

Làm gì có ông bố nào trên thế gian này không muốn cùng chơi với con mình chứ?

Các ông bố rất oan ức, họ rất muốn giúp đỡ, nhưng thế nào cũng không thể giúp được, vì chưa từng làm điều đó bao giờ nên không yên tâm, vì làm không tốt nên không được tin tưởng.

Sau đó, tôi hỏi chồng: “Tại sao khi con gái sinh ra, anh không quan tâm nhiều?”

“Trong trí nhớ của anh, lần đầu tiên đóng bỉm cho con, vì không phân biệt được mặt nào trái mặt nào phải, cứ lật đi lật lại, nên đã bị vợ và ông bà chiếm lấy công việc, cảm thấy mình không biết cách chăm sóc con cái. Đến lần sau đóng bỉm cho con thì rụt rè.” Chồng tôi

đã nói như thế, tôi nhớ những ngày khi vừa mới sinh con đầu lòng, chúng tôi lúc nào cũng chê bai chồng tôi vụng về lóng ngóng, phàn nàn thành lời.

Như vậy cần phải làm gì?

Tạo cho chồng một niềm tin rằng “tôi biết chăm sóc con”. Chúng ta cãi nhau với chồng thực ra là để chồng có thể thay đổi niềm tin này.

Nhưng bằng cách cãi nhau để thay đổi niềm tin của anh ấy, tôi đã thử và chẳng ích gì! Bởi vì không ai có thể dễ dàng cấy ghép niềm tin vào người khác, tất nhiên ngoại trừ những bậc thầy trong mơ *Pirates of the Dream of Space* (Kẻ đánh cắp giấc mơ). Như thế, nếu làm một ca phẫu thuật sọ não, thiết lập lại dây thuyết minh cho chồng, để

anh ấy không phải tự nhủ rằng bản thân mình làm không tốt việc đó thì sao? Cãi nhau với chồng về cơ bản đều là để sửa lại những lời giải thích này, qua những cuộc cãi vã để thay đổi cách giải thích của anh ấy, tôi cũng đã thử những cách này và cũng vẫn chẳng có tác dụng gì! Vì không ai có thể kiểm soát được suy nghĩ của người khác.

Phải cư xử cứng rắn hơn với chồng? Trong xã hội mới, không ai có thể ép người khác làm bất cứ điều gì. Trong khi bó tay chẳng còn cách nào, tôi tìm thấy một phương pháp ngu muội mà thông minh.

Vậy nên làm gì đây? Chính là xuất phát từ nhận thức của chồng. Nếu anh ấy cảm nhận được rằng nó không phải là cảm giác thất vọng khi tôi tranh việc đóng bỉm cho con, mà là sự chờ đợi và khuyến khích của tôi; nếu chồng tôi có được cảm giác hoàn thành được việc, thì lần sau có thể không cần tôi phải gào hét nữa, anh ấy sẽ biết làm việc này ngay từ lần đầu tiên.

Thật đáng tiếc là, khi sinh đến con thứ hai, tôi mới nhận ra điều này.

Tôi cũng đã từng chiến đấu để ngăn chặn sự tích cực của người bố

trong việc dưỡng dục con cái, vì vậy cho đến khi con gái lớn của tôi lên ba tuổi, chồng tôi vẫn không thể đưa con đi chơi một mình.

Trong mắt của chúng tôi, chồng tôi là ông bố không thích trông con.

Cho đến khi chúng tôi quyết định sinh con thứ hai, vì gia đình không

đủ người trông nom, quá bận rộn nên không còn cách nào là phải giao việc cho anh. Kết quả là anh đã hoàn thành trong một tình huống ly kỳ không có ngoại lệ, và kỹ thuật chăm con tiến bộ nhanh

hơn.

Việc thay đổi trở thành một ông bố tuyệt vời hóa ra còn nhanh hơn nhiều so với tưởng tượng của chúng ta. Để một ông bố từ chỗ “không phân biệt được mặt trái mặt phải của cái bỉm, chẳng rõ tư thế bế con như thế nào” trở thành một ông bố siêu cấp “tự cho đứa thứ hai đi ngủ được, tự cho đứa lớn ra ngoài đi chơi một ngày được”, thì điều đầu tiên cần làm là đập tan sự tưởng tượng cứng nhắc của các bà mẹ.

Tôi cảm thấy rằng đó không phải là bí kíp để giác ngộ được tình yêu của người bố trong một đêm, mà là từ đứa con thứ hai ngoài ý muốn đã tạo cho chồng tôi cơ hội được từ từ trở thành ông bố nhiệt tình.

Trong khi trước đó, chúng tôi đã luôn thúc giục, phàn nàn, giám sát và phê bình.

Khi mới làm bố, chồng tôi đặc biệt thích được ở cùng các con, nhưng khi ở cùng các con được một lúc thì chồng tôi thường bị điện thoại chiếm mất thời gian, mặc dù anh cũng rất muốn nhưng rất khó có thể ở bên cạnh các con trong một thời gian dài. Nhiều lần lặp đi lặp lại, tôi trở nên sốt ruột: “Tại sao anh không thể ở bên cạnh con?”

Chồng tôi ngây thơ nhìn tôi: “Không phải anh đang ở cùng con đây hay sao?”

Nếu việc chăm sóc con là một nhiệm vụ, thì người phụ nữ giám sát rất mệt mỏi, còn người đàn ông thực hiện càng mệt mỏi hơn, tự

nhiên lúc nào cũng có thể nghe thấy ba từ “chăm sóc con” nồng nặc

“mùi thuốc súng” được phát ra từ miệng của người phụ nữ. Giống như thể nhà thầu và công nhân làm thuê, nhà thầu lúc nào chằm chằm quan sát xem thời gian công nhân làm có đủ và chăm chỉ hay không.

Đây không phải là mối quan hệ bình đẳng giữa vợ và chồng, mà là mối quan hệ giữa cấp dưới và cấp trên hoặc mối quan hệ giữa bên A và bên B. Chúng ta đã để việc chăm sóc con cái bao trùm lên mối quan hệ vợ chồng, nếu đối phương cảm thấy không tốt, liệu có nổi loạn và đổ lỗi trách cứ, dứt khoát không chăm sóc con?

Tôi tin rằng thiên nhiên sẽ không chỉ giao phó cho phụ nữ bản năng của tình mẫu tử, mà cũng giao phó cho người đàn ông bản năng tình yêu của người cha. Như vậy, lý do con cái không thể leo lên được ngọn núi tình yêu của người cha là gì? Liệu có phải là vì những

người phụ nữ chúng ta đã không cho người cha cơ hội để hình thành ngọn núi tình yêu của cha dành cho con?

Tôi hỏi chồng: “Khi chăm sóc con, anh có cảm nhận thành tích không?”

Hết sức tỉnh táo, anh bình tĩnh nói với tôi: “Đó là trách nhiệm, không phải là cảm nhận thành tích!”

Để tìm ra cảm giác giá trị, phụ nữ dựa nhiều vào hạnh phúc còn đàn ông dựa nhiều vào thành tích. Nếu trong việc nuôi dạy con cái, người đàn ông không thể tìm thấy cảm giác thành tích, thì có áp dụng các loại phương pháp cũng chẳng có cách nào để các ông bố tham gia vào quá trình nuôi dạy con cái. Vì vậy, không có gì hiệu quả hơn để

đạt được sự ủng hộ về mặt tinh thần là để các ông bố tìm thấy cảm giác thành tích.

Làm thế nào để giúp các ông bố tìm thấy sự cảm nhận về thành tích?

Có phải là chúng ta sắp xếp mọi thứ để các ông bố đóng một bộ phim truyền hình thể hiện tình cảm cha con ấm áp? Hay là để các ông bố

tự làm biên kịch, đạo diễn và làm ra một bộ phim khiến họ có cảm giác thành tích?

Câu trả lời hiển nhiên là đa số đàn ông sẽ chọn phương án sau!

Năm 1919, nhà văn Lỗ Tấn đã nói: “Bây giờ chúng ta phải làm một người cha như thế nào?”, “một việc tuyệt vời và vĩ đại, cũng là một việc cực kỳ khó khăn và gian khổ.” Khi chúng ta bước vào giai đoạn

làm cha mẹ 100 năm sau, chúng ta vẫn lúng túng trong chủ đề mà Lỗ Tấn đã đưa ra.

Bốn tuyệt chiêu để khuyến khích các ông bố chăm sóc con Tuyệt chiêu thứ nhất để khuyến khích các ông bố chăm sóc con: “giữ

mồm giữ miệng”.

Chồng tôi được xem như một người bố suốt ngày bận rộn. Vào ngày thứ ba sau khi cô con gái lớn ra đời, anh bắt đầu đi công tác thường xuyên trong những ngày đầu khởi nghiệp. Anh đi công tác một tháng, cô con gái cũng vừa được đầy tháng. Rồi anh lại đi công tác liên tục, đến khi con gái đã lớn đến tầm này. Cho đến khi chúng tôi muốn có đứa con thứ hai, anh mới miễn cưỡng rút ngắn thời gian đi công tác

từ một tháng xuống vài ngày. Khi chúng tôi sinh con thứ

hai, anh giống như thể lần đầu làm bố, chẳng phân biệt được mặt trái phải của chiếc bỉm hay bế con như thế nào, thậm chí ở trong bệnh viện ôm con mà mệt ngủ thiếp đi, cô y tá ngồi bên cạnh sợ đứa trẻ sẽ rơi xuống đất nên tình nguyện trông giúp chúng tôi một đêm.

Anh ấy bận rộn luống cuống tay chân, có lúc vã mồ hôi ròng. Bởi vừa mới sinh xong, không có ai giúp đỡ, tôi chỉ có thể cố gắng kiềm chế

không nói nhiều, để anh ấy tự làm mọi việc, và thầm cầu khấn:

“Chỉ cần không để con rơi xuống đất, tôi tuyệt đối không mở miệng nói nhiều!”

Tôi chưa bao giờ nghĩ đến ngày này khi anh ấy trở thành một ông bố

siêu nhân có thể một mình cho con trai ngủ; ngay cả khi tôi không đi công tác hay không đi chơi, anh ấy cũng sẽ tự cho con ngủ. Thậm chí vào thứ bảy hoặc chủ nhật có tôi ở nhà, anh ấy cũng đưa con gái lớn ra ngoài chơi. Không ngờ rằng thu hoạch bất ngờ của tôi khi sinh đứa con thứ hai và bí kíp trở thành người bố siêu nhân đều là ở bệnh viện năm đó trong hoàn cảnh không có người giúp đỡ và tôi đã không càm ràm.

Những lời càm ràm sẽ xóa đi những mong muốn tốt đẹp của một người đàn ông.

Tuyệt chiêu thứ hai để khuyến khích các ông bố chăm sóc con: “giả

ốm lười biếng”.

Một người mẹ trong lớp học dành cho các bậc phụ huynh chia sẻ

rằng, bí kíp để cô huy động bố của con mình tham gia vào việc nuôi dạy con là hai từ: giả ốm. Đôi khi, nếu bạn cảm thấy không khỏe, thì đừng cứng nhắc, chỉ cần dứt khoát nghỉ ngơi một chút. Sau khi nghỉ

ngơi, sẽ thấy rằng bố của bọn trẻ chăm sóc các con rất tốt. Nếu chúng

ta cứ mãi mang hình ảnh của người mẹ mình đồng da sắt thì làm sao người bố có thể tìm thấy cảm giác thành tựu khi chăm sóc con?

Trước khi chúng tôi sinh đứa con thứ hai, chồng tôi gần như không bao giờ chăm sóc con một mình. Bởi vì đang trong thời gian ở cữ, tôi thực sự không thể ra ngoài chơi với con gái lớn, gánh nặng này tự

nhiên đè lên đôi vai của chồng tôi. Lần đầu tiên chồng tôi đưa con gái lớn ra ngoài chơi, tôi lo lắng đứng ngồi không yên, sợ khi con xuống xe sẽ bị vấp, sợ khi con vào khu trung tâm thương mại bố

không chú ý nhìn con sẽ bị lạc con, sợ rằng bố quên không nhắc con gái đi vệ sinh thì con sẽ tè dầm. Sau ba tiếng đi chơi, con gái tôi trở

về mà không hề hấn gì, vẫn chạy nhảy tưng bừng, còn bố cô bé mặt mày hớn hở với đầy cảm giác thành tích. Hóa ra, tôi lại là một người quá lo lắng.

Người bố khi có cơ hội chăm sóc con, có được cảm giác thành tích, thì trên lưng người mẹ cũng giảm bớt đi được một con khỉ để tập trung hồi phục cơ thể, tại sao lại không làm?

Thỉnh thoảng thực sự phải đối mặt với trạng thái mệt mỏi của bản thân, không phải là lười biếng thoái thác trách nhiệm, mà là hãy để

cho người bố có cơ hội sút bóng.

Tuyệt chiêu thứ ba để khuyến khích các ông bố chăm sóc con: “thể

hiện sự yếu đuối và sự ngưỡng mộ”.

Cứ vào cuối tuần, khi chồng tôi đưa con gái lớn đi chơi là hầu như lại gặp phải ánh mắt ghen tỵ của những bà mẹ khác: “Anh tự đưa con đi chơi á?” Anh trả lời qua loa nhưng không thể che giấu được sự đắc ý của mình: “Đúng thế!”

Các bà mẹ kia sau đó lại quay sang người chồng đang chăm chú vào chiếc điện thoại: “Anh nhìn nhà người ta kia kìa, bố cho con đi chơi, còn anh chỉ biết mỗi việc chơi điện thoại!”

Mỗi lần chồng tôi kể lại nghe những câu chuyện như thế, trên gương mặt anh không giấu được cảm giác đầy tự hào. Sau đó, cuối tuần sau chẳng cần ai thúc giục anh cũng sẽ chủ động đưa các con ra ngoài chơi. Và tôi luôn đùa: “Việc đưa con đi chơi, bố còn giỏi hơn mẹ, em rất ngưỡng mộ anh!” Một người đàn ông luôn cần sự ngưỡng mộ của một người phụ nữ, ngay cả trong những việc nhỏ hay nuôi dạy con cái.

Tuyệt chiêu thứ ba để khuyến khích các ông bố chăm sóc con: “hạ

thấp tiêu chuẩn”.

Trong gia đình không cần phải thông qua chứng nhận ISO, những

việc nhỏ không làm được tốt cũng không cần phải lên mạng để phán xét rằng “anh ấy không phải là một người bố tốt”. Những ông bố “đang nằm cũng bị súng bắn trúng” cũng cần một kỳ vọng phù hợp với tình hình thực tế của họ. Trong lớp học dành cho các bậc phụ huynh, mẹ Aisha bổ sung thêm: “Đúng thế, ví dụ, khi bố mặc quần áo cho con, nếu tôi cứ nói mãi rằng chỗ này làm chưa đúng, chỗ kia chưa được tốt thì lần sau chắc chắn ông bố sẽ trốn đi rất xa. Tôi đã nhìn thấy có chỗ chưa ổn nhưng phải giữ im lặng, muốn xúc động bộc phát của mình để nở nụ cười nhẫn nại.” Người phụ nữ thực sự mạnh mẽ không phải là người phụ nữ có vẻ ngoài dũng mãnh, mà là có nội tâm mạnh mẽ, có thể tỏ ra yếu đuối để khuyến khích một ông bố “lạc hậu” gắng đuổi theo, thay vì hổn hển nhếch nhác, vênh mặt hất hàm sai khiến rằng “Sao anh không thể theo kịp như vậy?”

Giữ mồm giữ miệng, giả ốm lười biếng, tỏ ra yếu đuối và ngưỡng mộ, hạ thấp tiêu chuẩn, bốn tuyệt chiêu này là những điều mà các ông bố thực sự cần, chính là sự mong muốn và lòng ngưỡng mộ tôn trọng thực sự của chúng ta dành cho họ. Là những người phụ nữ bình đẳng với nam giới, chúng ta làm thế nào để hiểu họ và quyết định việc chúng ta có thể huy động được họ tham gia vào việc nuôi dạy con cái.

Khi một người đàn ông tìm thấy cảm giác hoàn thành, giống như con chuột bạch của Skinner đã hình thành được phản xạ có điều kiện, lần sau anh ấy nhất định sẽ làm như vậy. Chuyên gia tâm lý học người Mỹ Skinner vào năm 1948 đã làm một thí nghiệm như thế này: nhốt một con chuột bạch đang đói vào trong một cái hộp, và để một đòn bẩy ở trong hộp, con chuột có thể hoạt động một cách tự do trong hộp. Khi nó vô tình chạm phải cái đòn bẩy, sẽ có một khối thức ăn rơi vào cái khay ở phía dưới hộp và con chuột có thể ăn thức ăn đó. Chuột bạch sau nhiều lần thử nghiệm đã nhanh chóng học được cách chạy thẳng tới chiếc đòn bẩy và hành động này lặp đi lặp lại nhiều lần, đây chính là phản xạ có điều kiện của hành động.

Về bản chất, sự thất vọng của người bố trong việc nuôi dạy con cái và cơn đói của những con chuột bạch cơ bản không có sự khác biệt.

Mỗi khi người vợ và ông bà thiếu kiên nhẫn, chế nhạo họ thì đều giống như chọc vào cái bụng đang đói của họ, khiến họ không thể tìm thấy bất kỳ cảm giác no đủ nào.

Và chồng tôi khi rơi vào trong hoàn cảnh bất đắc dĩ với sự hỗn loạn của cuộc sống khi có đứa con thứ hai trong gia đình với nhân lực không đủ cũng giống như con chuột bạch vô tình chạm vào đòn bẩy, khích động cảm giác hoàn thành, nếm được vị ngon ngọt, anh chắc chắn sẽ thêm lần nữa chạy về phía đòn bẩy và lặp đi lặp lại hành động này nhiều lần.

Sức mạnh thực sự không phải là lấy mạnh hiếp yếu, vênh mặt hất hàm sai khiến, mà là có thể huy động những người xung quanh cùng trở nên mạnh mẽ. Và việc huy động những người xung quanh cùng mạnh mẽ có vẻ như rất xa xôi, nhưng lại chính là năng lực lãnh đạo mà môn quản lý học đã dạy chúng ta. Năng lực lãnh đạo của nữ giới không phải chỉ ở cán bộ lãnh đạo nữ, doanh nhân nữ, mà còn thấy trong một gia đình, các bà mẹ cũng đều là những phụ nữ có năng lực lãnh đạo.

Bốn tuyệt chiêu để khuyến khích các ông bố tham gia vào việc nuôi dạy con cái trên đây không thể tách rời khỏi sự nỗ lực của các bà mẹ.

Thời gian là thứ khan hiếm nhất của tình yêu Rõ ràng, ngủ muộn là không tốt, nhưng vẫn cứ xem mạng xã hội, thức đến ba hoặc bốn giờ sáng, tôi đã hy vọng sẽ dành nhiều thời gian cho con, nhưng lại không thể kiềm chế được việc mất nhiều thời gian để xem bộ phim truyền hình nổi tiếng gần đây. Nếu chúng ta không có kỹ năng quản lý thời gian, chúng ta cũng sẽ không có khả

năng để thể hiện tình yêu.

Chúng ta sẽ mãi nhớ khoảnh khắc: Khuôn mặt tươi cười núng nính của con khi bi bô “mẹ ơi”, lúc đó tôi sung sướng nắm lấy tay chồng:

“Anh thấy không, con biết gọi mẹ rồi!” Tôi chạy nhảy khắp nơi để

cho cả thế giới biết sự sung sướng của mình. Khi mới làm mẹ, tôi đặc biệt thích tiếng gọi mẹ, có việc hay không tôi cũng cố gắng hết sức để con gọi mẹ. Mỗi lần nghe thấy “mẹ ơi” với mọi ngôn ngữ trên thế

giới, trong lòng tôi đều có những gợn sóng ấm áp, niềm tự hào như

sóng nước lấp lánh.

Tuy nhiên, tôi không nhớ được là bắt đầu từ khi nào, tiếng con gọi

“mẹ ơi” đã không còn làm tôi hào hứng nữa.

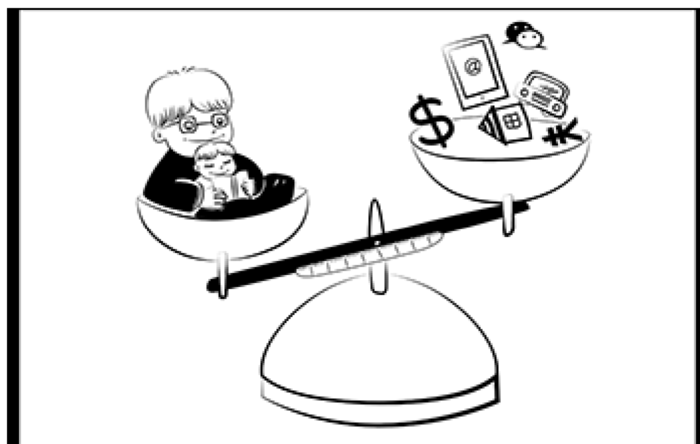
“Mẹ ơi, con không mặc váy này đâu! Con muốn mặc cái hình con gấu

nhỏ cơ.” Trước khi con gái đi học, tiếng gọi “mẹ ơi” giống như sấm sét nổ ở trên đầu.

“Mẹ ơi, con muốn ăn kem!” Sau giờ học, trên đường về nhà thứ gì con cũng muốn mua. Những lời khẩn cầu, năn nỉ đó trước đây từng làm tôi phấn khích thì bây giờ khiến tôi khó chịu.

“Mẹ ơi, tại sao em lại được bế, con cũng muốn được bế. Mẹ ơi, em uống sữa, con cũng muốn uống!” Khi trong nhà có thêm con thứ hai cũng cần phải chú ý đặc biệt đến đứa lớn, thì tiếng “mẹ ơi” một lần nữa lại trở thành câu “giở trò”.

Khi mệt mỏi, lại nghe thấy tiếng gọi “mẹ ơi” bất tận, tôi bắt đầu có một chút khó chịu, giống như chiếc bánh bao chay để ở góc bàn ăn, nó nhạt nhẽo đến nỗi chẳng ai có cảm giác thèm ăn.



Nếu chúng ta quản lý thời gian không tốt, mệt mỏi kiệt sức, chúng ta sẽ không trải nghiệm được niềm hạnh phúc khi được làm cha làm mẹ, và con cũng không cảm nhận được tình yêu cha mẹ dành cho con. Tôi đã hy vọng một ngày dành được nhiều thời gian hơn cho con. Để đạt được mục tiêu vừa lớn vừa xa này, tôi chỉ còn cách trông mong vào người khác, dành một chút thời gian để thể hiện tình yêu thương của mình với con cái.

Thời gian là thứ khan hiếm nhất trong tình yêu Thật tàn nhẫn, mọi người đều bình đẳng trước thời gian.

Nếu thời gian của chúng ta luôn bị chiếm giữ bởi những việc lặt vặt tầm thường, thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể bắt đầu những việc quan trọng. Chúng ta sẽ biến những việc quan trọng thành những việc khẩn cấp, và chúng ta sẽ trở thành những người lính cứu hỏa,

chạy khắp mọi nơi để dập lửa, cơ bản là chẳng có thời gian, chẳng có tâm tình để thể hiện tình yêu của chúng ta dành cho con.

Trước đây, cách chúng ta chăm sóc con cũng chứa đựng những hiểu lầm nghiêm trọng.

Hầu hết các bậc cha mẹ khi đi làm về đều nhìn thấy con mình đang lặng lẽ mút ngón tay ở nhà. Một ngày, không nhìn thấy con mút tay, bố mẹ phấn khích bế con giơ lên đầu, nghĩ rằng con cũng sẽ vui mừng không kém, nhưng không ngờ con lại thẳng thừng chống đối, rồi òa lên khóc nức nở, đòi chúng ta trả con về vị trí cũ. Chúng ta nghĩ

rằng trẻ rất thích chơi trò chơi này với người lớn, nhưng không phải vậy.

Cô Magda Gerber, chuyên gia giáo dục sớm cho trẻ sơ sinh tại Mỹ, cho rằng thời gian dành cho con cần được chia thành hai loại: thời gian có mục đích và thời gian không mục đích.

Trong khoảng thời gian có mục đích, chúng ta tiến hành một số hoạt động có mục đích rõ ràng với con; những tương tác này đều có liên quan đến việc chăm sóc chúng, chẳng hạn như tắm rửa, đánh răng, mặc quần áo, thay bỉm, ăn uống. Quá trình chăm sóc con cũng chính là quá trình giáo dục con và ngược lại; đây được gọi là sự kết hợp giữa chăm sóc và giáo dục. Không chỉ cùng con nói tiếng Anh, xem thẻ

flash mới là giáo dục, mà việc chúng ta thay bỉm cho con cũng là giáo dục.

Bối cảnh 1: Em bé A bị người lớn kéo lê hai chân ra, rồi bị ấn mạnh xuống và nhanh chóng thay bỉm.

Bối cảnh 2: Em bé B được nhìn thấy khuôn mặt và ánh mắt của người lớn, rồi lại được nghe giọng nói: “Mẹ sẽ thay bỉm cho con”; mỗi khi người lớn di chuyển cơ thể con, con đều có thể nghe thấy trước một thông báo nhẹ nhàng.

Giữa em bé A và em bé B, bé nào sẽ cảm thấy tốt hơn?

Sự nhận xét của chúng đối với bản thân và thế giới này có gì khác biệt nhau? Em bé B sẽ cảm thấy mình xứng đáng được yêu thương hơn, bản thân mình quan trọng hơn với thế giới, “tôi được yêu thương dịu dàng như thế”.

Ở giai đoạn sơ sinh, do hạn chế về trình độ phát triển tâm lý, trẻ

không thể tự đánh giá độc lập và khách quan. Chúng sẽ hình thành sự tự nhận thức dựa trên những “người quan trọng khác”, thường là cha mẹ, cùng thái độ và đánh giá riêng. Thái độ và đánh giá của những người này ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển nhận thức về giá trị bản thân của trẻ. Mỗi người có thể thông qua phản hồi của

người khác để tạo ra “chiếc gương” cho bản thân, nhà tâm lý xã hội học người Mỹ Curry gọi là “gương tự soi”.

Theo nghĩa này, không phải cho trẻ đi chơi khắp nơi mới là chăm sóc trẻ, mà quá trình chăm sóc trẻ cũng là quá trình thể hiện tình yêu và giáo dục với trẻ.

Mọi người khi nghe thấy điều này đột nhiên nhận ra rằng, bình thường để cho ông bà và người giúp việc chăm sóc con cái, thời gian hạn hẹp, bản thân đã thuê ngoài cả việc chăm sóc con, coi như những việc nhỏ nhặt tầm thường, nhưng thực chất bao hàm trong đó là cả

một lượng kiến thức vô cùng to lớn.

Thị trường đào tạo kỹ năng nghề nghiệp rất lớn, nhiều nhà lãnh đạo tài giỏi ở các ngành nghề đã xuất hiện, khiến những người còn mơ

màng mù mịt trong sự nghiệp đã tìm được chân trời mới với nghề

nghiệp xán lạn hơn. Tuy nhiên, việc làm cha làm mẹ lại trở thành một trong những ngành nghề nhiều thử thách nhất trên thế giới mà chẳng có trường lớp nào đào tạo. Nếu việc nuôi dạy con cái giống như lái một chiếc xe hơi thì coi như chúng ta đang lái xe mà không có bằng.

Không phải cuộc sống có con làm chúng ta sợ hãi mà chúng ta sợ hãi là do chúng ta không được đào tạo chuyên môn trước. Sau khi học

được khái niệm tiên tiến về giáo dục trẻ sơ sinh, chúng ta mới thấy rằng, hóa ra khoảng thời gian mà chúng ta chăm sóc con rất quan trọng. Theo quan điểm của Magda Gerber, có một loại thời gian khác gọi là thời gian không mục đích, đó là thời gian trẻ không bị quấy rầy và tự chơi.

“Cái này không thể ăn được!”, “Cái kia không được lấy, rất nguy hiểm!”, “Cái này bẩn!”

Chúng ta đã dành thời gian cho con cái, nhưng khi ở cùng con, chúng ta lại đóng vai trò của người duy trì trật tự.

Những đứa trẻ vốn rất phấn khích khi được chơi, nhưng mỗi lần chơi lại bị gián đoạn bởi những lời khó nghe của người lớn và chúng khe khẽ giả vờ khóc. Chúng ta không phải không biết tầm quan trọng của việc chơi cùng con cái, nhưng khi chơi cùng con thì chúng ta lại kiệt sức. Bởi vì chúng ta cơ bản chẳng biết làm thế nào để thể hiện tình yêu của mình qua việc đồng hành cùng con.

Trong giáo dục truyền thống chỉ có mối quan hệ nhị phân giữa người lớn và trẻ em. Một đứa trẻ trước đây từng được nuôi dạy bởi giáo dục truyền thống tiêu chuẩn, khoanh tay, ngồi trên ghế, lắng nghe dạy bảo của người lớn, đôi khi người ngồi đấy mà tư tưởng để đi đâu, buồn chán, hoảng loạn, và thấy thật vô ích. Luôn cảm thấy rằng

không bao giờ vượt qua được quyền uy của người lớn, dù là bị đánh thì nghĩ rằng đó là tình trạng vẫn thấy trên thế gian này, ỷ lớn mà hiếp nhỏ. Người lớn có quyền uy tuyệt đối với trẻ nhỏ. Làm đúng, người lớn biểu dương, làm sai, người lớn chỉ trích. Nếu vì làm vỡ bình sữa, quát mắng trẻ thì trẻ sẽ không bao giờ dám tự lấy bình sữa, sự

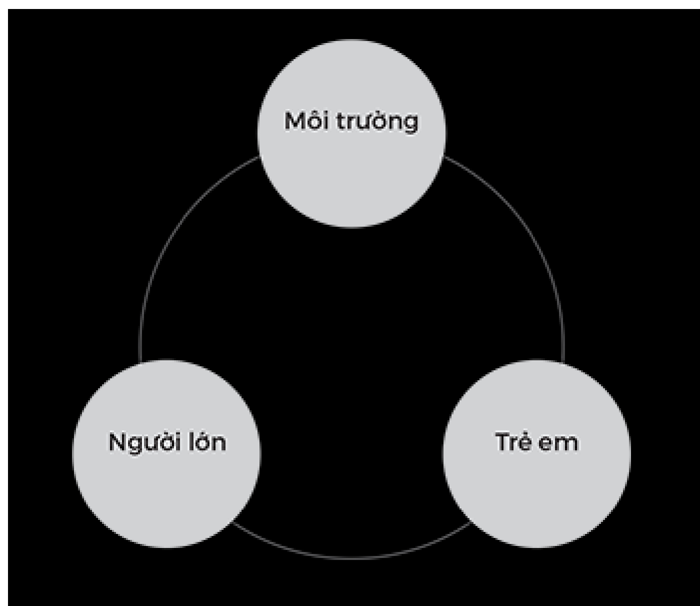
tò mò của trẻ cũng bằng giá của bình sữa này. Nếu mọi việc như thế

đều phải nghe theo người lớn, thì trẻ cũng sẽ không bao giờ thực sự

thích thú.

Kế thừa luật giáo dục Montessori đã mang lại cho chúng ta những ý tưởng mới, thay vì phải nổi dậy hoặc chìm đắm trong mối quan hệ

cha-con truyền thống kiểu đối lập nhị phân. Cần tạo ra môi trường với biến lượng thứ ba, người lớn không có quyền trực tiếp đưa ra mệnh lệnh, hành xử khen ngợi hoặc chỉ trích phê bình; mà vì con chuẩn bị một môi trường tốt để con có được sự tò mò tự nhiên. Có thể thông qua sự tương tác với môi trường để chủ động học tập nghiên cứu trong môi trường đó, nơi người lớn chỉ đóng vai trò là người chuẩn bị và cũng hỗ trợ, quan sát nếu cần thiết, chứ không phải là người duy trì trật tự, chỉ huy ra lệnh, người khen ngợi hay phê bình.



Vai trò đầu tiên của người lớn khi đồng hành với trẻ em là người chuẩn bị môi trường.

Bối cảnh 1:

Nếu tôi để một em bé 13 tháng đang chập chững tập đi gần bàn trà trong phòng khách có cây xanh thì điều gì sẽ xảy ra? Em bé sẽ làm đổ cốc nước, không ngừng kéo rút khăn giấy trên bàn và bứt lá cây xanh.

Trong hoàn cảnh như vậy, chúng ta có thể thoải mái chơi cùng con không? Nhất định là không rồi, hoạt động nào của con chúng ta cũng đều sẽ đưa ra các mệnh lệnh, chẳng hạn: “đừng động vào”, “đừng cầm lên”, “đừng kéo ra”. Trẻ em vốn tính đã rất tò mò, lúc nào cũng muốn sờ mó cái nọ, xem xét cái kia, kết quả là lần nào cũng bị người lớn cấm đoán, nên chỉ có thể khóc lóc rên rỉ.

Bối cảnh 2:

Tôi lấy tất cả những thứ không phù hợp với lứa tuổi của con ra khỏi bàn trà, chẳng hạn như những vật nhỏ, vật sắc nhọn, vật nhỏ có thể nuốt được đặt ra một chỗ khác để con ngồi ở bàn xé giấy lộn, móc các lỗ nhỏ trên tấm vải cũ mà tôi đã chuẩn bị.

Lại đến một vòng, những điều kỳ diệu đã xảy ra. Tôi để bản thân tĩnh

lặng, ngồi thoải mái trên một chiếc ghế nhỏ cách không xa, nhìn con tập trung bận rộn, xé giấy một lúc, móc các lỗ thủng một lúc và vui vẻ không kêu ca.

Tôi thở phào nhẹ nhõm, vì đã cho con một môi trường có chuẩn bị, không bị xáo trộn hay phàn nàn, và nó tốt hơn hàng ngàn mệnh lệnh.

Trong khi bạn đang đọc cuốn sách này, hãy nhìn xung quanh nhà, và quan sát, dựa trên sự hiểu biết của bạn về con xem đây đã phải là một môi trường tốt, thuận lợi cho việc chăm sóc con chưa?

Nếu không, bạn phải thực hiện ba điều chỉnh nào?

Điều chỉnh 1______ (hoàn thành trước ...giờ ngày..... tháng....)

Điều chỉnh 2______ (hoàn thành trước ...giờ ngày..... tháng....) Điều chỉnh 3______ (hoàn thành trước ...giờ ngày..... tháng....) Vai trò thứ hai của người lớn khi đồng hành với trẻ là làm người hỗ

trợ khi cần và người quan sát lúc trẻ không cần.

Bối cảnh 1:

Khi người lớn chơi cùng trẻ giống như mở một chiếc tivi âm lượng rất to: “nhanh lên!”, “cẩn thận!”, “nói nhỏ thôi!”, “đừng động vào!”...

không ngừng phát ra, rất đau đầu.

Đặc biệt, khi bọn trẻ làm một số việc không được đúng ý.

“Sao lại như thế này, đã nói với con hàng trăm lần rồi, con vẫn cứ

như vậy!”

“Vừa mới nói với con xong, con nhìn xem, giờ lại thế rồi.” “Ai bảo con vừa rồi không đi, bây giờ đi sẽ lãng phí rất nhiều thời gian.”

......

Giống như ông chủ của chúng ta ngày nào cũng ở bên tai ra lệnh và liên tục chỉ trích phàn nàn, chúng ta sẽ cảm thấy thế nào? Ban đầu, chúng ta còn có thể để ý xem ông ấy nói gì, nhưng dần dần chúng ta sẽ tự lọc ra một số nội dung không thích nghe.

Bối cảnh 2:

Nếu thực hiện một phép thuật, giống như cầm điều khiển từ xa,

nhấn nút tắt tiếng với người lớn, bắt đầu chế độ im lặng, ngồi trong một góc, quan sát những đứa trẻ độc đáo này thể hiện cuộc sống của chúng, ghi lại khách quan các hành vi của trẻ, đừng hỗ trợ, đừng can thiệp, chỉ cần lặng lẽ quan sát, làm một người mẹ tò mò, chúng ta sẽ

thấy những đứa trẻ rất khác nhau.

Trong lớp học dành cho cả người lớn và trẻ nhỏ, không giống như

phương pháp truyền thống, chúng tôi giao lớp học lại cho trẻ và để

trẻ tự do khám phá trong môi trường lớp học đã được chuẩn bị sẵn sàng. Chúng tôi cũng gửi cho các ông bố bà mẹ hoặc ông bà đi cùng một mẫu bảng biểu quan sát, và yêu cầu họ điền "những việc đã học được từ con trong 90 phút mà con được tự do khám phá" vào bảng, thay vì những phán đoán quá dễ dàng, "tôi không muốn chia sẻ",

"đang trong lúc mẫn cảm đánh người", "làm sao mà gặp những chuyện nhỏ cũng tức giận mất bình tĩnh." Giống như khi nói xong một câu phán quyết, đứa trẻ coi như đã được định hình trong cuộc sống. Rồi một vài lần sau, tất cả chúng ta đều xác nhận cùng một kết luận như vậy: "Anh xem, em đã nói rồi, tính khí của con rất ngang bướng.", "Khi nào con mới có thể nhớ được lâu chứ.", "Con lại mắc lỗi à?".

Nếu có cơ hội ghi lại những tương tác của chúng ta với trẻ trong 10

phút thì đó có phải đều là những câu nói kiểu mệnh lệnh, những lời chỉ trích liên tục? Hay là tiếng cười của sự tương tác vui vẻ giữa chúng ta với con cái?

Và con có thực sự cần chúng ta như trong trí tưởng tượng của chúng ta không? Hoặc chúng ta có thực sự cần phải thêm các xác nhận của mình vào mọi khía cạnh như "quá khó rồi", "quá chậm rồi", "quá bẩn rồi" không?

Các bậc cha mẹ am hiểu hơn trong việc "quan sát" những thiếu sót của con cái họ, suy cho cùng chúng ta đang làm hại con bằng sự kỳ

vọng của chúng ta. Ước mơ thường rất đẹp, nhưng trong thực tế, khi nhìn thấy một đứa trẻ không đáp ứng được kỳ vọng của mình thì đứa trẻ đó có vì sự kỳ vọng của chúng ta mà phải khoác một bộ trang phục cao cấp không? Nó có phải là một công cụ để thỏa mãn những giấc mơ thời thơ ấu của chúng ta? Hay là từ sự từng trải của chúng ta nhưng lại yêu cầu con tự đi theo con đường của chúng?

Đôi khi rất khó để phân biệt trong suy nghĩ của các bậc cha mẹ cái nào là sự kỳ vọng của cha mẹ với con cái, cái nào mới thực sự là của con. Trong dòng thác kỳ vọng này, bạn thực sự không thể tìm thấy chính mình và không thể nhìn thấy con.

Do đó, chúng tôi đã nói rằng múa ba lê thanh lịch hơn rất nhiều, bài kiểm tra đầu tiên thể hiện rất nhiều sĩ diện và nói tiếng Anh thì thời trang hơn. Thực tế đằng sau đó đều là mang sự bất mãn của mình gián tiếp đổ lên người con. Hành vi và thái độ của chúng ta không giờ khắc nào không ảnh hưởng đến con cái. Không đứa trẻ nào trên thế giới này không yêu cha mẹ của mình; không đứa trẻ nào không muốn thỏa mãn lòng mong đợi của bố mẹ, nhưng trước khi đáp ứng kỳ vọng của bố mẹ, có một việc lớn quan trọng hơn khiến con cái mâu thuẫn. Điều lớn lao này chính là:

Hãy để con được là chính mình!

Hình phạt nặng nề nhất trên thế giới là không để cho tôi được là chính mình. Việc không để trẻ em tự lập là một thảm họa của giáo dục.

Khi đồng hành cùng con, bố mẹ cần khai thác tiềm năng của trẻ, sau đó hãy ngồi xuống bên cạnh, để chúng ta là một người hâm mộ nhỏ

trên sân khấu cuộc đời con, chứ không phải là đạo diễn hay là nhà biên kịch cho con. Phải giúp trẻ là chính mình. Nếu không học trước một số phương pháp để đi cùng con cái, thì sự đồng hành của chúng ta không phải là tình yêu và những gì con học được không phải là sự

độc lập. Hãy bắt đầu với 10 phút yên tĩnh bên con, trở thành người trợ giúp và là người quan sát “không hành động” khi con không cần.

Thời gian là sự khan hiếm nhất của tình yêu, cách chúng ta phân bổ

thời gian là cách đầu tư vào tình yêu với con.

Làm thế nào để cân bằng công việc và gia đình?

“Mẹ là con thuyền nhỏ, nói lật là lật, không hiểu tại sao lại nuôi con?

Tôi và chồng tôi cần phân chia công việc như thế nào? Làm thế nào để sau khi làm mẹ, tôi vẫn có thể là chính mình? Rốt cuộc tôi đã từng mong muốn một cuộc sống thế nào? Đó có phải là làm một người mẹ

toàn thời gian, hay vì bản thân mà quay trở lại công việc?

Cuối cùng, đợi đến khi con đủ tuổi đi mẫu giáo, sau khi gửi con đến trường, tôi mới thở phào nhẹ nhõm, nét mặt vô cùng hưng phấn nhưng đôi lông mày cau lại, vẫn có chút mâu thuẫn.

Cuối cùng tôi cũng có thời gian riêng để làm việc của mình, nhưng chồng lại muốn tôi trở thành một người mẹ toàn thời gian thanh lịch, nho nhã. Chồng tôi nói rằng, em không cần phải vội vã đi làm, ở nhà cái gì cũng có, còn điều gì mà em không hài lòng? Còn điều gì phải giày vò?”

Cô chỉ có thể bí mật làm những gì cô thích. Tôi biết, vào lúc cô ủng hộ gia đình làm một bà mẹ toàn thời gian, cô mong muốn ai đó hỗ

trợ mình đến mức nào. Không phải chỉ có nghe lời chồng mới là một người vợ mẫu mực. Mà làm thế nào để trở thành một người mẹ có

ảnh hưởng, không những phải có kế hoạch cho nghề nghiệp của riêng mình, mà còn cho sự phát triển của con đồng thời tạo điều kiện để người bố thực hiện chức năng nuôi dạy con về mặt tinh thần, tất cả điều này đều yêu cầu người mẹ phải có năng lực quản lý thời gian.

Thông qua việc quản lý thời gian, có thể cân bằng được sự nghiệp và gia đình. Tôi đã ấp ủ trong hai năm, bắt đầu từ việc bỏ đi cái sĩ diện bản thân để nghĩ về cuộc sống riêng của mình, tôi đã viết đơn xin thôi việc gửi đến ông sếp người Mỹ, từ bỏ công việc với số tiền lương không ít nhưng tôi không thích.

Bố mẹ tôi gần 60 tuổi thực sự không thể hiểu được điều này. Một công việc tốt, đi lại giữa hai nước chẳng tốn tiền mua vé máy bay, được công ty coi trọng đồng thời phụ trách năm hạng mục lớn, giảng dạy nghiệp vụ xuất nhập quốc tế mà nói không cần là thôi luôn. Và tôi một mực ôm bụng bầu đứa con thứ hai đứng trong công trường đầy khói khí độc hại để tận mắt chứng kiến quá trình xây dựng trường mẫu giáo như mong muốn. Trong khi đang mang bầu, tôi phải chạy khắp nơi trong cái nóng oi ả để học hỏi các giảng viên của lớp học dành cho các bậc phụ huynh, học hỏi các chuyên gia tư vấn tâm lý và chương trình giảng dạy Montessori. Một ngày trước khi sinh, tôi vẫn ngồi trên mặt đất thở hổn hển nặng nề để nghe giảng về các bậc cha mẹ. Ngày đầu tiên sau khi con trai đầy tháng, tôi đã

trở lại trường mẫu giáo để phục vụ các phụ huynh. Trong đêm, bốn năm lần dậy cho con trai bú, tôi đã mất ngủ nghiêm trọng. Cuộc sống như thế, tôi không có thời gian để chăm sóc con gái mới hai tuổi rưỡi, mỗi ngày phải mất một tiếng rưỡi để lái xe.

May mắn là, sau khi tôi có con, tận mắt chứng kiến chồng tôi rơi xuống đáy bi quan, tôi đã âm thầm hỗ trợ từ phía sau, cho phép người phụ nữ đang mang thai ở thời kỳ đau đớn không thể đi lại và điên loạn trong kinh doanh là tôi vẫn có thể tiếp tục trổ tài. Tôi biết rằng đây chính là cuộc cải cách trong thời kỳ dạy con của tôi, mở ra cuộc cải cách làm mẹ. Đây cũng chính là sự tái sinh của tôi với vai trò là phụ nữ. Nguyên tắc quan trọng nhất của việc cân bằng giữa sự

nghiệp và gia đình là từ bỏ mong muốn hoàn hảo trong cả hai vai trò. Chúng ta không thể đều ghi được 100 điểm cho mỗi vai trò của mình. Nếu các vai trò của bạn được cho điểm từ 0 đến 100, thì bản thân bạn hiện tại sẽ đạt được bao nhiêu điểm?

Khi làm vợ, bạn được.................................điểm Khi làm mẹ, bạn được..........................điểm Khi là nhân viên, bạn được...................điểm Khi là người phụ nữ, bạn được.....................điểm

Khi là bạn bè, bạn được...............................điểm Sang năm, với những vai trò này bạn hy vọng số điểm của bản thân sẽ nâng lên được bao nhiêu?

Khi làm vợ, bạn hy vọng nâng lên được...................điểm Khi làm mẹ, bạn hy vọng nâng lên được..................điểm Khi là nhân viên, bạn hy vọng nâng lên được...........điểm Khi là người phụ nữ, bạn hy vọng nâng lên được........điểm Khi là bạn bè, bạn hy vọng nâng lên được....................điểm Bắt đầu từ tối nay, bạn hy vọng nâng điểm của vai trò nào?

____

Đối với vai trò này, việc quan trọng nhất là gì?

____

Bạn mong muốn dành ra khoảng thời gian nào (cụ thể đến từng phút) để làm việc quan trọng này?

____

Người giám sát: ___________________________

Được rồi, bây giờ hãy gửi tin nhắn cho người giám sát của bạn, thông báo việc quan trọng mà bạn phải làm và thời gian dự định dành ra để làm nó. Nếu không hoàn thành, bạn sẽ đưa cho người giám sát số

tiền là 300 nghìn đồng.

Cậu bạn học cùng lớp hẹn tôi đi ăn. Vừa gặp, cậu ấy đã không thể

không thú nhận ý định lần này là muốn tôi khuyên nhủ vợ cậu, một người mẹ đang mang bầu đầy lo lắng.

“Có phải là chuẩn bị xin nghỉ việc?” – “Nghe nói ba năm đầu đời của trẻ là rất quan trọng.”

“Có phải là muốn đổi nhà không?” – “Nhà đang ở hiện tại khá bé, con sẽ không có chỗ để chơi!”

“Mấy người bạn của tôi đều đã từng bị sảy thai, nếu tôi cũng như vậy thì phải làm thế nào?”

Đối với phụ nữ, đứa con là trách nhiệm không thể thoái thác được.

Vì một sinh mệnh nhỏ bé khác mà chịu trách nhiệm một đời, chính xác là sự lựa chọn không dễ gì thực hiện được. Đặc biệt là với thế hệ

phụ nữ ở thập niên sau 80 và sau 90 làm mẹ đơn thân, hầu như có rất ít cơ hội để chăm sóc anh chị em của mình, thậm chí có thể nói một cách cường điệu rằng, những người lớn ở thời đại chúng ta có lúc vẫn là đứa trẻ chưa trưởng thành. Chúng ta thích được các bạn

nhỏ gọi là “chị” hơn gọi là “cô”, và thích trải qua Ngày Quốc tế thiếu nhi thoải mái vui vẻ, ngay cả khi bọn trẻ thực sự còn chưa hiểu cũng đều sẽ trở thành sự khen thưởng cao nhất với một phụ nữ.

Đồng thời, thông qua việc liên lạc thường xuyên với nhau, chúng ta sẽ thấy được nhiều “sự tích anh hùng” của những đứa trẻ anh hùng, nghe được những lời phàn nàn của các ông bố về chất lượng cuộc sống đã bị giảm đi và những lời kể lể của các bà mẹ về việc những đứa trẻ đã can dự vào sự phát triển nghề nghiệp của họ. Một mặt chúng ta thề rằng: “Sau này khi có con, tôi sẽ không bao giờ như thế,”

nhưng mặt khác trong tâm luôn bồn chồn tính toán rằng: “Được rồi, hay để sang năm hãy sinh thêm đứa nữa.” Kế hoạch sinh con cứ thế

bị hoãn lại.

Phương tiện truyền thông đại chúng có một sức mạnh ảo tưởng xứng đáng để nhắc nhở chúng ta, những người hạnh phúc đều bận rộn tận hưởng hạnh phúc, làm gì có ai còn thời gian và động lực để lên mạng

tuyên truyền những câu chuyện “bi thảm” diễn ra sau khi có con?

Nói chuyện “giật gân” mới có thể “thu hút người nghe”, không tỉnh táo không thể bắt được ánh nhìn của khán giả, chúng ta thực sự nhìn thấy sự “bi thảm” thật sự phát sinh sau khi có con không?

Vợ của người bạn học nghe tôi nói về cuộc sống khi có con, tôi thì mặt mày hớn hở, đang cao hứng, nhưng cô ấy mắt đỏ hoe, dừng lại

không nói chuyện tiếp được. “Những gì chị đang kể đều là niềm hạnh phúc khi được làm mẹ!” Cô yếu ớt: “Nó làm em không thể không nghĩ đến việc có con.” Làm mẹ sớm hơn các bạn cùng lứa, tôi có cơ

hội trở thành người có ảnh hưởng đến các bạn nữ xung quanh trong việc sinh con. Người bạn thân chưa có con đến nhà thăm khi tôi vừa sinh cô con gái lớn. Bế cô bé mũm mĩm trên tay, cô ấy nói rằng đứa trẻ thật dễ thương. “Vậy bạn cũng sinh một đứa đi!” Tôi nói. Cô ấy đột nhiên nghiêm túc: “Tôi thích trẻ con, nhưng sợ làm mẹ!”

Tôi cũng từng sợ làm mẹ. Hồi mới mang thai tôi bị ốm nghén, nôn ọe giống như là cơ thể không còn chút đề kháng nào. Cảm giác như

con đã kết thúc tuổi thanh xuân của một thiếu nữ mê văn học nghệ

thuật, tôi không thể xem phim vào lúc nửa đêm và uống trà chiều, đồng thời cũng tạm biệt giấc mơ du lịch vòng quanh thế giới. Dường như tất cả những hình ảnh đẹp đẽ và tao nhã đều rời xa, và có chút oán giận chồng, tôi sầu não và uất ức. Cho đến khi con gái chào đời, tôi đã dần dần lấy nụ cười và cái ôm để hóa giải nỗi sợ hãi của mình.

Phải mất một năm rưỡi tôi mới bắt đầu dám làm mẹ. Không có phụ

nữ nào trên thế giới này chuẩn bị đầy đủ được hành trang để làm mẹ.

Do đó, theo sau quyết định làm mẹ là một hành trình đầy mạo hiểm cần có dũng khí và sẽ không bao giờ có một khoảnh khắc hoàn hảo.

Trong lớp quản lý thời gian gia đình, một người “sinh sau 90” chưa sinh con nhưng đến tham gia lớp học. Một mẹ đã có con tò mò: “Chị

chưa có con sao đã học lớp dành cho các bậc cha mẹ? Không đi tận hưởng cuộc sống đi, có con rồi không có cơ hội đâu.”

Chị ấy nhẹ nhàng nói rằng: “Đợi đến khi có con mới đi học thì quá

muộn. Nhìn chung tôi cũng suy nghĩ kỹ rồi, trong cuộc đời này vẫn cần sinh con, người béo rồi có thể gầy lại, nhưng sự giáo dục của con là không thể đảo ngược.” Câu nói cuối cùng của chị ấy khiến lòng tôi suy nghĩ thật lâu: Bạn nghĩ theo cách bạn sống hay sống theo cách bạn muốn?

Là nghĩ theo cách sống hay sống theo cách nghĩ? Khi vừa mới nghe cảm giác rối như canh hẹ, nhưng đây là một lựa chọn giá trị rất nghiêm túc, chủ động đáp ứng những thách thức của cuộc sống, hay vì cuộc sống bức bách mà thay đổi? Lựa chọn của bà mẹ “sinh sau 90” đang chuẩn bị mang thai chính là cái sau. Điều đáng mừng hơn nữa là cả những ông bố chuẩn bị có con cũng xuất hiện trong lớp học dành cho các bậc phụ huynh.

Có bao nhiêu phụ nữ lo lắng rằng việc có con sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển nghề nghiệp của họ, sự ra đời của một sinh mệnh bé nhỏ sẽ làm cho sự nghiệp của một người phụ nữ bị phanh gấp? Thực tế có phải như vậy?

Tôi muốn bắt đầu bài giảng từ chính cái tên của tôi. Là một người phụ nữ, “Khải”, tên của tôi sẽ khiến những người chưa từng gặp bao giờ lầm tưởng rằng tôi là một người đàn ông. Khi còn nhỏ, chú và dì của tôi cũng trêu chọc tôi rằng: “Có phải mẹ của con thích con là con trai, nên đã đặt cho con tên này không?” Tôi cũng từng cảm thấy tự ti với cái tên này, thậm chí khi nghe chú và dì trêu chọc, tôi cũng đã nghĩ rằng mẹ tôi muốn có một đứa con trai. Và trong bữa tối sinh nhật lần thứ 12 của tôi, dì tôi đã bí mật nói với tôi một sự thật.

Sau khi kết hôn đã nhiều năm, mẹ tôi chưa bao giờ từ bỏ giấc mơ muốn có con. Từ Đông y đến Tây y, mẹ đã đi rất nhiều nơi trong nhiều năm để chữa trị, mọi người khác trong gia đình đều bỏ cuộc, chỉ có mẹ là vẫn kiên trì. Một vị bác sĩ thấy sự kiên trì của mẹ, không kìm nén được nói rằng: “Có thể nội mạc tử cung của mẹ quá dày, nếu mẹ muốn, họ sẽ làm một ca phẫu thuật sẩy thai để chữa thành tử cung, có thể sẽ mang thai được.” Mẹ bán tín bán nghi về nói với gia đình thông tin này, cả gia đình phản đối, một người không có thai mà phải đi phẫu thuật phá thai để cạo lớp màng dày, như thế phải chịu đựng bao nhiêu đau đớn. Nhưng mẹ đã giấu mọi người trong gia đình âm thầm đi làm một mình. Dì tôi nói rằng, khi nhìn thấy mẹ

tôi tấp tểnh hao gầy trở về nhà, hình ảnh ấy khiến dì không thể quên cho đến tận bây giờ. Dì bảo: “Khải à, con phải đối xử tốt với mẹ con nhé!”

Một tháng sau khi mẹ tôi phẫu thuật nạo tử cung, tôi được tuyên bố

sẽ đến với thế giới này. Người mẹ vừa mới ngây ngất trong niềm vui thì lại phải sợ hãi trong chín tháng, mẹ đã sợ rằng bệnh bại liệt sẽ di truyền hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi. Khi bác sĩ thông báo rằng tôi được bốn cân, khỏe mạnh, thời khắc đó mẹ tôi giống như đã chiến thắng trong trận chiến với số phận, thật vô cùng hạnh phúc, thế là từ “khải” trong khải hoàn (chiến thắng) đã được đặt làm tên cho tôi. Cuộc sống sau này ngày càng khó khăn, nhưng mẹ tôi không bao giờ bỏ cuộc. Khi các doanh nghiệp nhà nước ở phía Đông Bắc được cơ cấu lại và các nhân viên bị sa thải với số lượng lớn, khi tình hình kinh tế gia đình của chúng tôi khó khăn kéo dài, mẹ cũng vẫn đưa tôi đến lớp học ủy thác đối diện trường học, vừa chăm sóc tôi vừa làm các việc nhỏ. Chớp mắt đã 15 năm, sau khi tôi mang bầu và sinh con, mẹ đã theo tôi đến thủ đô, nhưng học sinh của mẹ vẫn gõ cửa nhà chúng tôi để đến thăm, mẹ không giấu được niềm tự hào.

Sự nghiệp của một người phụ nữ nở rộ, giống như mẹ tôi, có lẽ là phải sau khi được làm mẹ. Nếu khoảng thời gian phát triển nghề

nghiệp được đặt ở mức 1-2 năm, thì chắc chắn 100% là việc nuôi dạy một đứa trẻ sẽ cản trở. Nhưng nếu chúng ta kéo dài thời gian phát triển sự nghiệp lên hơn 3-5 năm, việc thêm vai trò của người mẹ sẽ

chỉ làm tăng khả năng phát triển nghề nghiệp. Do đó, vinh dự này

của mẹ không phải là bàn tay vô tình móc sạch sự nghiệp, mà là cơ

hội để tạo ra nhiều khả năng nghề nghiệp hơn cho phụ nữ.

Xã hội nói chung không lạc quan lắm về khả năng lái xe của phụ nữ.

Trước khi trở thành người mẹ, kỹ năng lái xe của tôi tồi tệ đến mức

“chân trước vừa đưa chồng đến sân bay, chân sau đã kịp chạm vào đuôi một chiếc ô tô đang dừng, sau đó chồng tôi không lên máy bay nữa mà quay lại giúp tôi ứng phó với thảm kịch trước mắt là chiếc xe đã bị hư hại”. Một độ tôi đã rất sợ lái xe cho đến khi con gái tôi chào đời. Tôi thường đưa con gái chạy ngược xuôi, lại gặp phải tình trạng rất khó khăn để bắt taxi, mà với kỹ năng lái xe của riêng tôi thì thật tiếc là rèn sắt mãi không thể thành thép. Nhưng một hôm con

gái bị

sốt, phải đưa ngay con đến bệnh viện dưới trời mưa tầm tã, lại không thể nào gọi được taxi, lúc đó tôi âm thầm hạ quyết tâm phải tự mình lái xe.

Điều kỳ lạ là, tôi đã dừng lái xe hơn một năm vì có bầu và sinh con nhưng khi để con gái ngồi ở ghế sau, tôi không biết mình đã hấp thụ

được linh khí ở đâu mà đột nhiên kỹ năng lái xe của tôi còn tốt hơn nhiều so với trước khi có con, dù chẳng hề được luyện tập lúc nào.

Chỉ cần con gái ngồi ở ghế sau, tôi sẽ tự nhiên trở thành người lái xe can đảm, cẩn trọng. Sau khi trở thành mẹ, sự tiến bộ của tôi không chỉ giới hạn ở kỹ năng lái xe, mà ngay cả khả năng thi cử, khả năng

kiểm soát cảm xúc, khả năng hoạch định chiến lược, kỹ năng giao tiếp của tôi gần như đều vượt quá tốc độ phát triển trong 10 năm qua. Trước đây, khi làm bài kiểm tra kỹ năng nghề, vì chưa có con nên tôi luôn thích trì hoãn, có thể đợi là đợi; vậy mà sau khi có con, thời gian là quý giá và đắt đỏ, trong sự hạn chế của thời gian, tôi đã phải đưa ra nhiều chiến lược ứng khảo, có những chiến lược biến cái to thành cái nhỏ trong khoảng thời gian hạn chế và tôi đã đạt được điều đó. Sau khi có con, nhìn thấy ai đó tôi cũng rất khó mà tức giận, thậm chí ngay cả giọng nói của tôi cũng được một người bạn thân ca ngợi là “nhẹ nhàng mà mạnh mẽ”. Tôi không thể giải thích được toàn bộ những thay đổi kỳ diệu đã xảy ra với mình, tôi tin rằng tài năng thiên phú khi được làm mẹ ngoài việc sẽ làm cho người mẹ phát triển cũng còn là tài hoa được ban tặng của người phụ nữ, và sau đó tôi mới biết đó chính là sức hấp dẫn về khả năng lãnh đạo được phát ra từ cơ thể của người mẹ.

Không có gì đáng trân trọng hơn là được làm mẹ. Mấy năm trước, với tư cách là dịch giả và trợ lý cho một nhà đầu tư (Cá mập) nổi tiếng ở

Mỹ, tôi đã thay mặt ông xem rất nhiều dự án kinh doanh. Những người trẻ tuổi như tôi xem dự án, hay ngay cả những doanh nhân trẻ

mới lập nghiệp cũng đều rất ít được coi trọng. Nhưng trong lúc nói chuyện phiếm, đối tác khi biết rằng tôi là một người mẹ, thì họ đã quay ngoắt thái độ 180 độ; không có gì hơn là một người mẹ giành

được sự tôn trọng của người khác tại nơi làm việc. Một người mẹ đại diện cho một trách nhiệm. Khi một người phụ nữ đã làm mẹ, trở lại nơi làm việc, nếu có nhìn thấy bất kỳ những cơn bão cảm xúc nào, thì cũng sẽ chỉ gọi đùa nó là “ai mà lại giống như một đứa trẻ tức

giận", sau đó bản năng của người mẹ sẽ giúp dễ dàng thoát khỏi vòng xoáy cảm xúc đó, tỉnh táo giải quyết các vấn đề, trong khoảng thời gian có hạn vẫn đưa ra được quyết sách biến cái to thành cái nhỏ.

Khi trở thành mẹ, đó là cơ hội tốt nhất cho chúng ta tìm ra lộ trình lâu dài để phát triển sự nghiệp. Điều phải làm là tin tưởng vào bản năng của tình mẫu tử mà ông trời đã ban tặng và chúng ta nhất định sẽ thu hoạch từ bản năng làm mẹ này.

Vai trò của người mẹ không phải kết thúc mà là một giai đoạn mới cho bước ngoặt tuyệt đẹp của sự nghiệp.

Đây là chìa khóa cho sự cân bằng giữa sự nghiệp và gia đình, làm được cả hai thì tốt, chứ không ở chỗ hoàn mỹ.

Bất cứ việc gì chúng ta vững vàng và an tâm làm, bất luận là người mẹ toàn thời gian hay của công việc, chúng ta đều có thể có được cơ hội trong sự phát triển của cuộc sống. Quan trọng không phải là con đường chúng ta chọn, mà là cách chúng ta lựa chọn để đi như thế nào; phải nhìn khắp xung quanh, hay chuyên tâm thủ vững?

Châm ngôn sáu chữ dành cho những phụ nữ mới được làm mẹ để cân bằng giữa gia đình và sự nghiệp là: đừng ngần ngại, đừng hối tiếc.

Chương 8

LÀM THẾ NÀO ĐỂ QUẢN LÝ THỜI GIAN CÙNG CON?

Hãy nói cho mẹ biết, con muốn trải qua cuộc sống cuồng dã mà quý báu này như thế nào?

- Mary Oliver [Mỹ]

Thời gian không chờ đợi ai, nhưng có thể đợi con Trong lớp học quản lý thời gian của gia đình, câu chuyện của một người mẹ đã khiến mọi người phải suy ngẫm.

“Khi tôi mang bầu, gia đình tôi vẫn ở trong một ngôi nhà thuê, chủ nhà rất hay nói chuyện với chúng tôi. Tôi được biết ngôi nhà chúng tôi thuê là phòng cưới mà cô ấy đã mua cho con trai. Tôi bèn hỏi con của cô bao nhiêu tuổi, cô bảo chín tuổi. Tôi tò mò vì sao cô mua phòng cưới cho con trai sớm như vậy, chủ nhà nói rằng, con trai cô được gửi về quê sau khi cậu bé mới chào đời. Vì họ bận rộn với sự nghiệp, không thể quan tâm được đến con, đợi đến khi cậu bé đến tuổi đi học mới đón về ở cùng bố mẹ. Thấy con học bài đến khuya, cô bật quạt, đưa hoa quả cho con, nhưng con cũng chẳng mấy thân thiết gần gũi với cô, những lời cô nói con cũng không nghe theo. Mua trước cho con phòng cưới là để con biết rằng bố mẹ rất tốt với con.

Nếu được lựa chọn lại, cô muốn sự nghiệp của mình chậm lại một chút, để có thể ở bên cạnh con. Phòng cưới của đứa trẻ chín tuổi đã khiến cho tôi – một bà mẹ đang mang thai năm đó đưa ra quyết định rằng, dù mệt mỏi đến đâu, tôi cũng luôn để con ở bên cạnh.”

Là người mở trường mẫu giáo, tiếp đón các bậc phụ huynh là công việc chính của tôi. Tôi đã tiếp đón rất nhiều các bậc phụ huynh và em nhỏ, trong số đó tôi không thể quên được ánh mắt rụt rè, bất an ẩn sau tấm màn của một cậu bé ba tuổi. Bố mẹ của cậu lo lắng kể rằng cậu không nói chuyện, không giao tiếp, họ hy vọng ở trường mầm non các thầy cô giáo có thể giúp đỡ cậu. Cậu bé đứng ở rất xa, cơ thể nhỏ bé dường như muốn nói với chúng tôi điều gì đó.

Sau khi cậu bé vào trường, các giáo viên luôn cố gắng tìm hiểu nguyên nhân xem tại sao cậu không nói chuyện. Người thường đưa đón cậu bé đến trường là một bảo mẫu ít nói kiệm lời, thường thì phải nhanh chóng hoàn thành các công việc nhà nên dường như chẳng có thời gian để trò chuyện cùng cậu bé. Và người bạn trong 24 giờ của cậu bé là một chiếc máy giáo dục sớm. Việc phát âm và phát triển ngôn ngữ đòi hỏi sự tác động của hoàn cảnh. Khi một đứa trẻ cơ bản không có cơ hội nói, thì làm sao nó có thể học được cách nói chuyện?

Sau đó, một lần ở trung tâm mua sắm gần đó, tôi tình cờ gặp bố mẹ

của cậu bé. Điều kỳ lạ là tôi không nhìn thấy cậu bé đâu, chỉ nhìn thấy con chó mà họ đang dắt theo. Khi đi ngang qua khu vườn phía sau trung tâm thương mại, tôi vô tình nhìn thấy người bảo mẫu đang chơi cùng cậu bé, bên cạnh vẫn là chiếc máy học đó. Ngay lúc ấy, một nỗi buồn xâm chiếm trái tim tôi, những suy nghĩ của tôi cứ trôi lơ

lửng về một phương trời xa xôi khác, nơi đã từng một lần xảy ra sự

lãng quên con cái lớn nhất trong lịch sử nhân loại, đó là sự việc về

những đứa trẻ mồ côi Rumani.

Trong thời gian lãnh đạo Rumani, Ceaușescu đã ban hành lệnh cấm phá thai và buộc mọi gia đình ở Rumani phải có ít nhất bốn con. Vài năm sau, một lượng lớn trẻ em không đủ khả năng để nuôi dạy đã được gửi đến trại trẻ mồ côi với điều kiện rất tồi tệ. Sau khi lật đổ chế

độ Ceaușescu vào năm 1989, nhiều gia đình châu Âu và châu Mỹ

trước đó được nghe về sự việc này đã nhận nuôi những đứa trẻ mồ

côi đáng thương. Mỹ đã theo dõi “Kế hoạch chữa bệnh sớm của người Hồi giáo” và khảo sát những đứa trẻ mồ côi Rumani được các gia đình châu Âu và Mỹ nhận nuôi trong 13 năm. Năm 1990, Daniel, một tuổi, được Mary nhận về nuôi, sống ở Connecticut phía Đông

Bắc Mỹ. Trước khi được nhận nuôi, Daniel đã uống chất lỏng từ chai cola có lắp núm vú. Không có đồ chơi, cậu chỉ có thể một mình chơi với các ngón tay và thỉnh thoảng tự đập đầu mình. Người ta bắt đầu nghĩ rằng thực phẩm và gia đình có thể giúp cậu bé, chỉ là vấn đề

thời gian. Mặc dù Daniel, người được nhận nuôi từ khi mới một tuổi, đã trở về với gia đình và được chăm sóc y tế kịp thời, nhưng cậu bé bị

triệu chứng tâm thần phân liệt nặng ở độ tuổi 20. Và cậu ấy không phải là trường hợp duy nhất, hàng ngàn trẻ mồ côi được nhận nuôi ở Rumani sau này đã xuất hiện các vấn đề về tinh thần, cảm xúc và sức khỏe ở các mức độ khác nhau.

Câu chuyện tương tự: Ở Hungary có một trại trẻ mồ côi trên đường Locke, được xây dựng bởi bác sĩ nhi khoa, Tiến sĩ Amy Picole, người

được chính phủ Hungary ủy thác, và cũng chính là người chuyên nghiên cứu về vấn đề trẻ mồ côi bị giết hoặc tạm thời không được quản lý sau Thế chiến II. Đại bộ phận trong số đó là trẻ nhỏ trong độ tuổi 0-3. Chính trại trẻ mồ côi nhỏ bé nằm trên đường Locke ở Hungary này đã trở thành mô hình giáo dục trẻ em trên toàn thế giới.

Trước tiên hãy cùng xem xét một vấn đề: Khi thay bỉm cho trẻ ba tháng tuổi, bạn có cần sự đồng ý của trẻ hay không?

Có_________Không_________

Hầu hết mọi người sẽ chọn “Không”, với suy nghĩ em bé ba tháng tuổi thì không biết, mà ngay cả khi có hiểu, thì mỗi lần đều phải như thế, liệu có quá rắc rối không? Trước khi trả lời câu hỏi này, đầu tiên chúng ta hãy xem các y tá tại trại trẻ mồ côi trên đường Locke ở Hungary chăm sóc trẻ như thế nào.

Họ sẵn sàng dành 10 phút để đi tất cho trẻ, tươi cười nói trong lúc mặc quần áo cho trẻ, dự đoán xem cánh tay nào sẽ giơ lên cho vào trước. Khi cho trẻ ăn cũng sẽ giơ chiếc thìa ra trước mắt trẻ rồi mới dần đưa vào trong miệng, để cho trẻ thấy trước những gì sắp xảy ra.

Đối với em bé vẫn chưa biết đứng, họ lấy ra hai bộ quần áo màu đỏ và màu xanh để bé lựa chọn xem mặc bộ nào. Thậm chí ngay cả việc bế trẻ cũng đều có mười mấy bước để hoàn chỉnh trước sau. Từ khi các em bé được sinh ra, họ đã bắt đầu tạo cho các bé một dạng cuộc sống sinh hoạt hằng ngày hoàn toàn có thể nhìn thấy trước mọi việc sẽ diễn ra. “Có thể nhìn thấy trước” có nghĩa là, từ khi trẻ bắt đầu cuộc sống của mình, mọi thay đổi đều sẽ được nói trước cho trẻ như: “Mẹ muốn bế con”, “Bây giờ mẹ sẽ đi đóng cửa”. Họ cũng ghi lại thời gian mỗi lần con lẫy, thời gian con ngồi dậy, thời gian con biết bò, để khám phá sự độc đáo của mỗi đứa trẻ trong quá trình phát triển, đồng thời tạo ra thang đo sự vận động phát triển của trẻ.

Tiến sĩ Edward Tronick, Viện Công nghệ Massachusetts ở Boston, Mỹ, có một nghiên cứu tâm lý học về biểu cảm mang tên “Khuôn mặt vô cảm”. Thí nghiệm này cho thấy một đứa trẻ đã có thể cảm nhận được cảm xúc của người mẹ khi còn là trẻ sơ sinh. Bác sĩ Tronick đã sử dụng video để ghi lại tương tác đầy yêu thương giữa người mẹ và

em bé lúc khoảng một tuổi. Sau đó khi người mẹ thay đổi sắc mặt nghiêm nghị và cứng rắn đến đứng trước mặt con, đứa bé nhận thấy sự thay đổi trong biểu hiện của mẹ. Lúc đầu bé cố gắng tương tác vui vẻ với mẹ bằng nụ cười, nhưng sau đó bé bắt đầu chỉ tay về phía mẹ

mình, hét lên, rồi cuối cùng là khóc.

Quá trình học hỏi sớm của trẻ hết sức quan trọng và thường diễn ra trong các mối quan hệ. Để trẻ hiểu được "tình yêu" thông qua người chăm sóc và sự cảm nhận tương tác. Trong những hành động vuốt ve mềm mại, nhẹ nhàng nói gọi, nhìn chăm chú và mỉm cười, trẻ sẽ

dần cảm nhận được đó chính là một loại tình yêu. Rằng "Mình được yêu thương!", "Mình rất quan trọng!", niềm tin này sẽ dần ăn sâu vào trái tim trẻ, nó giống như đang tiết kiệm một khoản tiền khổng lồ trong ngân hàng tình cảm, trở thành cảm giác an toàn cho trẻ suốt cuộc đời.

Sau đó, cuộc khảo sát tiếp theo cho thấy những đứa trẻ mồ côi được nuôi dưỡng ở trại trẻ mồ côi Locke và những đứa trẻ mồ côi lớn lên ở

những trại trẻ mồ côi khác về cơ bản là khác nhau. Cuộc sống của chúng tích cực hơn, ít gặp vấn đề về tâm lý, có khả năng xây dựng gia đình riêng và biết duy trì cuộc sống. Trại trẻ mồ côi Locke sau đó được đổi tên thành Trung tâm nghiên cứu Picole để tưởng nhớ người tiên phong của nền giáo dục trẻ sơ sinh này.

Bộ phim tài liệu đen trắng quý giá về trại trẻ mồ côi Hungary trong quá khứ dường như cho chúng ta biết một sự thật trớ trêu rằng: Nhiều thập kỷ trước, một y tá ở trại trẻ mồ côi đã có thể chậm rãi nhìn vào mắt một đứa trẻ, sau khi nhận được sự đồng ý của trẻ mới bắt đầu thay quần áo cho trẻ, cho ăn và tắm rửa. Mà nhìn vào những đứa trẻ hiện tại, từ khi bắt đầu chào đời, chúng đã được đặt vào một cuộc đua với tốc độ cao xem "con nhà ai uống được nhiều sữa hơn",

"con nhà ai lẫy được trước", "con nhà ai bỏ bỉm sớm nhất", cứ như

thế trẻ đã trở thành một quả táo đang chờ ép chín, trong những tiếng thở dài đầy lo lắng rằng "sao mãi vẫn chưa chín" và bị dán lên mình một chiếc tem "không thể chờ đợi".

Việc giáo dục trẻ trở thành một cuộc thi đấu. Vốn định đưa con đi ngoại thành dạo chơi, trải nghiệm hơi ấm mùa xuân, nhưng mỗi lần đi đến một địa điểm, chúng ta lại không ngừng thúc giục con rằng:

“Nhanh lên, nếu không sẽ không kịp tham quan địa điểm thứ hai.”

Vốn là muốn hun đúc sự cảm nhận tình cảm sâu lắng của con, cho

con đi học đàn piano, nhưng chúng ta lại luôn dùng câu dạng như:

“Con bạn lên mức mười rồi, con tôi mới ở mức chín” để đo lường việc học tập của con như vậy. Vốn là muốn đi cùng con một cách chậm rãi, nhưng dường như luôn xuất hiện một số loại quy tắc hoặc chế

độ cạnh tranh nào đó khiến chúng ta tuân theo nó một cách vô thức mà quên đi việc tập trung bảo vệ đứa con vốn rất yếu đuối, quên đi tư thái thưởng thức chậm rãi, ngây thơ và tinh tế của con mình.

Khi con gái đầu của tôi được 42 ngày tuổi, có một bác sĩ nhi khoa nổi tiếng đã đến bệnh viện phụ sản tham quan, tôi đã có được cơ hội học tập vô cùng giá trị. Tôi học được một bài tập thể dục thụ động cho em bé bao gồm tám mục, từ lúc con biết cầm nắm, nằm ngửa, ngồi dậy cho đến khi lẫy xoay người, đủ các thủ pháp hoa mắt chóng mặt, chỉ cần luyện 20 phút mỗi ngày. Là một người mới làm mẹ, dưới áp lực yêu cầu của bác sĩ phải để con chuẩn theo thời gian đạt được từng chỉ số phát triển (2 tháng cất được đầu, 3 tháng biết lẫy, 6 tháng biết ngồi, 8 tháng biết bò, 12 tháng biết đi), tôi bắt đầu cho con gái tập bài tập thể dục thụ động này mỗi ngày. Con gái đã chống lại hầu hết các động tác thụ động của bài tập, ngoài động tác nắm lấy bắp chân lay qua lay lại có lúc làm con mỉm cười, còn lại đều là đầm đìa mồ

hôi. Sau đó, dần dần con cũng không chống cự lại nữa và quen với bài tập thể dục, nên tôi tin rằng bé cũng đã thích bài tập này.

Đa số các thao tác thụ động như việc xách ngược con lên, theo bản năng của người mẹ, tôi cũng không dám thực hiện, nhưng tôi cũng đã kiên trì được gần nửa năm, 20 phút mỗi ngày, cầm nắm nằm ngửa ngồi dậy, kéo bắp chân, kéo cánh tay, lăn trái lăn phải. Nhưng thực sự từ tận đáy lòng tôi, luôn có một sự nghi ngờ: Loại bài tập thể dục thụ động này có thể gập đứa trẻ như một món đồ, lật đi lật lại, so với sự mềm mại và ấm áp của đứa bé là có tác dụng gì? Cho đến nay, không có nghiên cứu khoa học nào có thể xác nhận rằng tập thể dục thụ động thực sự hữu ích cho sự phát triển các cử động tay chân của trẻ. Và bản năng của một người mẹ và một người làm công tác giáo dục nói cho tôi biết rằng, suy từ bụng ta ra bụng người, nếu tôi là một đứa trẻ sơ sinh, khi từ trong tử cung ấm áp của mẹ ra ngoài thế

giới lạ lẫm này, tôi chắc chắn không muốn ai đó từ đâu đến nắm lấy

bắp chân của tôi lay lay lắc lắc, rồi đột nhiên dựng ngược tôi lên và lại xách lên xách xuống như thế.

Cho đến khi đứa con thứ hai của tôi chào đời, bản năng làm mẹ và sự

học hỏi ngày càng chuyên sâu, chính thống về nền giáo dục sớm đã để tôi tuân theo trái tim mình, càng sẵn sàng chờ đợi và nuôi con chậm lại. Cậu con trai đã không được tập thể dục thụ động ngày nào, thậm chí không đi học lớp bơi cổ mà cô chị gái đã từng được học và một số khóa học định hướng thể thao. Cậu em trai cũng được học cách ngẩng đầu, lẫy lật, bò và đi, nhưng mốc thời gian để đạt được

các chỉ số đó muộn hơn chị gái. Nhưng chất lượng của việc ngẩng đầu, lẫy lật, bò và đi so với cô chị gái cũng không khác nhau là mấy, hóa ra sự khác biệt chỉ là thời gian muộn hơn một chút.

Chị gái 5 tháng biết ngồi, em trai phải hơn 6 tháng mới biết ngồi, chị

gái 7 tháng biết bò, em trai 10 tháng mới biết bò, chị gái 11 tháng biết đi, em trai 14 tháng mới biết đi. Hóa ra, những bài tập thụ động kia chỉ là để cho các em bé sơ sinh sớm đạt được những cột mốc của việc ngồi, bò và đi.

Trẻ em từ khi sinh ra đã bắt đầu có những đánh giá khác nhau, về

bản thân, về những người khác và về thế giới này: “Tôi là người có khả năng không? Tôi có được yêu thương không?”, “Họ có đáng tin không?”, “Khi máy móc đang kéo tay họ để làm các loại bài tập thụ

động, thực sự có thể tạo ra niềm tin rằng tôi được yêu thương, tin tưởng và tôi có khả năng không?”

Khi cô con gái bảy tháng tuổi bắt đầu chậm chạp bò một cách vụng về, là phụ nữ mới làm mẹ, tôi luôn mong muốn làm nhiều điều hơn cho con. Tôi không ngừng lên mạng Internet tìm kiếm các cách để

hỗ trợ con, giống như thể nếu không làm thì tôi sẽ là một bà mẹ

không đạt tiêu chuẩn. Nhưng tôi nhớ rất rõ cảnh tượng khi cố giữ và nâng bụng bé lên, tôi nghĩ là đang giúp cô bé nhưng nó lại là phản tác dụng. Con không thể điều khiển được trọng tâm của mình và đập

mặt rất mạnh xuống đất, sự bối rối ngay lúc đó đã thức tỉnh tôi. Tôi ngập ngừng nhìn cái gối nhàu nát đang ghìm con, theo bản năng nó đã làm tôi vứt bỏ được lối suy nghĩ là có thể giúp được, để con tự

lựa chọn cách bò. Người mẹ chỉ cần đảm bảo cho con có một môi trường phù hợp để bò là được. Chưa đầy nửa tháng, con gái tôi bắt đầu leo trèo khắp nơi.

Tôi đã không biết khi con tập bò, bụng vốn phải áp trên mặt đất và cũng có lúc bò thì bụng sẽ cách mặt đất, cái gọi là không thể không hỗ trợ thực ra lại là một sự xáo trộn với trẻ. Nếu con không tự luyện tập ở nhiều tư thế khác nhau, tự kiểm soát trọng tâm, thì làm sao con có thể tự bò được? Cái gọi là chạy nhanh để đua với thời gian sẽ làm cho con không tự luyện tập được khả năng kiểm soát trọng tâm trong quá trình bò, thì làm thế nào để con có thể tự đứng lên và bước đi? Xã hội và người lớn luôn thúc giục nhắc nhở, không phải là tiếng lòng của con trẻ.

Tư tưởng “Theo lương tâm” của nhà triết học Vương Dương Minh tình cờ trùng hợp với ý tưởng của chuyên gia giáo dục sớm cho trẻ sơ sinh người Mỹ Magda Gerber: Tất cả mọi người, kể cả trẻ em, đều có thiên tính và tiềm năng phát triển tự nhiên, không cần phải truyền thụ, mà chỉ cần chuẩn bị môi trường cho phép sinh mệnh này phát triển tự nhiên từ trong ra ngoài theo tốc độ của chính mình và trở thành chính mình.

Thống kê những phiền não của các bậc cha mẹ trong việc nuôi dạy con, thì có ba vấn đề xuất hiện với tần số cao nhất là: lề mề, không nghe lời và cáu giận. Bản chất của ba vấn đề phiền não trong việc nuôi dạy con cái này có liên quan chặt chẽ đến khái niệm về thời gian của trẻ.

Lề mề là do nhận thức của trẻ về thời gian không giống với chúng ta.

Chúng ta đang rất muốn ra ngoài, nhưng đồng hồ sinh học bên trong của trẻ không cảm thấy sự cấp bách với âm thanh tích tắc của thời gian. Thay vì nghĩ rằng trẻ đang cố tình chống lại, tốt hơn là hãy nghĩ một cách khách quan rằng về góc độ thời gian này, nhận thức của trẻ không phải lúc nào cũng nhất quán với nhận thức của chúng ta.

Đối với việc không nghe lời và cáu giận, trong những tình huống nào trẻ có thái độ đó? Thông thường khi trẻ thay đổi nhiệm vụ, chẳng hạn như từ chơi sang đánh răng, bạn gọi bé đi đánh răng, bé không đi. Nhắc nhở trẻ nhiều lần, trẻ sẽ sinh ra cáu giận, khóc và hờn dỗi.

Mà người lớn thường dựa vào tọa độ nào để chuyển đổi nhiệm vụ?

Chúng ta thông thường nhìn vào đồng hồ để quyết định việc trẻ cần đánh răng hoặc đi ngủ, nhưng trẻ lại vẫn còn đang ở trong tọa độ

thời gian của nhiệm vụ trước đó nên tự nhiên sẽ không sẵn sàng hợp

tác. Đối với các bậc cha mẹ, thử thách nuôi dạy con đều có liên quan đến thời gian.

Như vậy, làm thế nào để trẻ học cách cảm nhận thời gian?

Chúng ta hãy làm một thí nghiệm mô phỏng. Hãy nhẹ nhàng nhắm mắt lại và tưởng tượng bản thân mình đột nhiên tỉnh dậy từ một căn phòng xa lạ. Nếu thức dậy từ một giấc mơ ấm áp và thấy mình không ở nhà, mà tỉnh dậy trong một căn phòng xa lạ lạnh giá, tay chân và đầu đều bị trói chặt, bạn không thể cử động, muốn kêu lên nhưng không được. Bạn làm gì khi dạ dày đang sôi ùng ục và có cảm giác rất đói? Khóc. Một âm thanh rất quen thuộc vang lên, cho con uống sữa. Trong lúc đang hài lòng, bạn lại buồn ngủ. Và chẳng biết được bao lâu, phía dưới bạn đột nhiên có cái gì đó đang chảy âm ấm, rồi lan ra cơ thể, sau đó lại cảm thấy lành lạnh, bạn cảm thấy khó chịu và miệng phát ra những âm thanh. Có một giọng nói quen thuộc phát ra rằng hãy giúp con thay bỉm và bạn lại buồn ngủ. Cứ như thế, trải qua vài lần lặp lại, cơn đói, mệt mỏi, buồn ngủ và luôn kèm theo nỗi sợ không biết liệu mình có tỉnh dậy nữa không.

Đây chính là thế giới của trẻ em, và thời gian chúng cảm nhận được là sự cách nhau từ cảm giác được nhu cầu đến thỏa mãn nhu cầu. Trẻ

dựa vào ánh sáng xuyên qua rèm cửa để phân biệt khi nào là ban ngày và khi nào là trời tối; đồng thời hoàn toàn dựa vào khoảng dài

ngắn của thời gian mà người lớn thỏa mãn nhu cầu của trẻ để nhận thức thời gian một cách nguyên thủy nhất. Trẻ sẽ dần lớn lên, học được cách bò và đi, cũng có thể lấy được một vài thứ đồ, học được cách nói “không” và thử từ chối thời gian biểu mà bố mẹ đã tự sắp xếp cho mình. Đối với thời gian, trẻ dần trở nên rõ ràng, thời gian thức dậy có lẽ được gọi là buổi sáng, thời gian uống sữa được gọi là buổi trưa và thời gian bố mẹ đi làm về được gọi là buổi tối. Trẻ dựa vào các hoạt động để định vị thời gian.

Cách trẻ cảm nhận thời gian khá đặc biệt. Trẻ sống trong thế giới riêng, bên ngoài đồng hồ đang chạy tích tắc, bên trong không có thời gian, chỉ có khoảng cách “Con thấy đói rồi” đến “Con muốn uống

sữa”. Điều gì xảy ra khi trẻ muốn làm điều gì đó ngay lập tức mà không được? Khóc! Trẻ không có cách nào để chờ đợi, không phải vì bố mẹ làm không tốt, cũng không phải trẻ không tốt, chỉ là hai bên có cách hiểu khác nhau về thời gian.

Các thử thách về nuôi dạy con đều có liên quan đến thời gian. Trẻ lề mề, cáu giận, không nghe lời, có phải là trẻ cố tình không? Trẻ bắt đầu cố gắng thích nghi với thời gian chủ quan của bản thân và cũng dần dần thích nghi với thời gian của bố mẹ, chỉ là đôi khi bị ngắt quãng và chưa được hài hòa mà thôi. Với các bà mẹ mới sinh con, nếu phải đưa ra các quy tắc cứng nhắc để trẻ uống sữa và đi ngủ, thì sự chờ đợi sẽ nảy sinh cảm giác thất vọng. Còn với trẻ, nếu bắt bé phải từ bỏ đồ chơi yêu thích của mình, để theo sở thích của bạn là đọc sách, thì chờ đợi chúng ta phía trước chỉ là chiến tranh. Với con trẻ vị thành niên, nếu ép con học một trường đại học, thì chờ đợi chúng ta phía trước là một cánh diều bị đứt dây bay mất và sẽ không bao giờ kéo trở lại được.

Cách trẻ em nhận thức thời gian không giống chúng ta, vậy nên làm thế nào?

Đầu tiên, hãy dành thời gian để nói chuyện trước với trẻ, qua việc nói trước để bày tỏ tình yêu của chúng ta. Ngay cả mỗi lần bế con, cũng phải nghiêng người nhìn, chạm nhẹ vào cơ thể con và nói với con rằng: “Mẹ muốn bế con lên.” Hãy cho trẻ một chút thời gian để phản ứng, sau đó tay từ từ đỡ lấy. Trẻ cũng là một con người và cũng cần bạn nói trước về sự xuất hiện và kết thúc của mọi thứ liên quan.

Tương tự, khi trẻ lớn lên cũng càng ngày càng cần sự tôn trọng hơn.

Thứ hai, tạo ra khoảng thời gian chờ đợi, phản ứng của trẻ chậm hơn so với của người lớn mấy nhịp, trẻ càng nhỏ thì số nhịp chậm càng nhiều, vì vậy trẻ càng cần nhiều thời gian chờ đợi hơn. Mỗi lần muốn tới giúp con, hãy dừng lại dù chỉ vài giây để xem tiềm năng của con.

Có lẽ con chưa với tới đồ vật, chỉ cách có một centimét là với tới, và tại thời điểm này con đang hết sức cố gắng với tay về phía trước, dần tiến lại gần hơn. Khi con há miệng nhỏ xinh và đôi mắt long lanh đầy phấn khích nghĩa là con đã chạm được đến nơi, cảm giác hoàn thành của con được lan tỏa. Nếu người lớn lặng lẽ vứt đồ đó lại cho con,

thì ánh mắt sáng long lanh đầy ắp sự phấn khích kia có thể đã bị dập tắt.

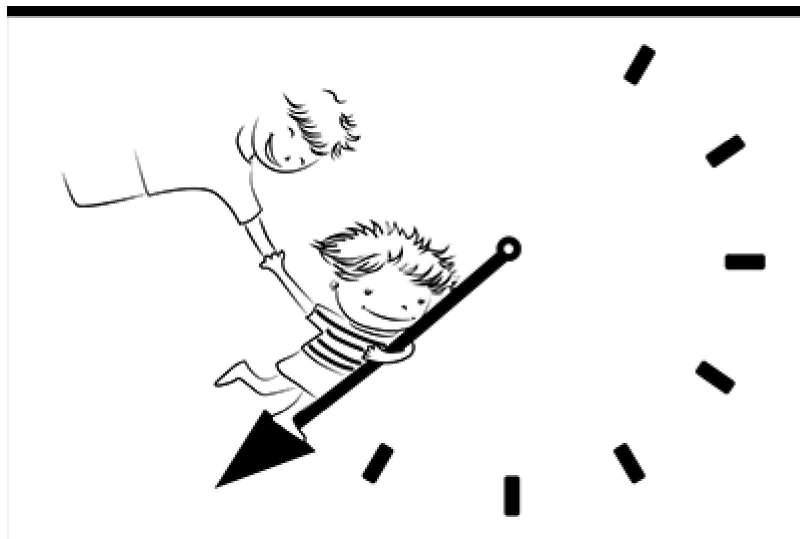
Thứ ba, “Đợi con chuẩn bị xong đi, hãy đến tìm mẹ”, đột nhiên trao quyền lực cho con, con có thể sẽ suy nghĩ một lúc. Nếu con đã chuẩn bị sẵn sàng rồi, con có thể thực sự sẽ đi tìm bạn. Sự khám phá thế giới và sự gắn bó với gia đình cực kỳ giống hai đầu của con lắc đồng hồ, càng vội vàng đẩy ra bên ngoài thì sự đàn hồi bên trong càng mạnh. Trái lại, “đợi con chuẩn bị xong”, sự lựa chọn nho nhỏ này sẽ giúp con sẵn sàng thực hiện một bước nhỏ dũng cảm khám phá.

Con sẽ hỏi các câu hỏi triết học kiểu như: “Con từ đâu mà ra?”, “Thế nào là một người tốt?”, và ngược lại sự chăm sóc hằng ngày của người lớn chính là những điều nhỏ bé của cuộc sống. Người lớn luôn đi cùng con cái trên con đường phát triển; nếu tiết kiệm được thời gian trong những việc nhỏ nhặt của cuộc sống, dành khoảng thời gian “lãng phí” này cùng con làm việc lớn sẽ tốt hơn rất nhiều!

Những cụm từ giật gân như “Đừng để thua ngay từ vạch xuất phát” cần được bỏ ra khỏi trái tim nhỏ bé tội lỗi để chúng ta trở về với những gì mà trẻ thực sự mong muốn. Nó không giống như một vận động viên nhất định phải chạy đến đích theo thời gian đã quy định, ngoài cái đích đó ra, vẫn còn cả một quá trình nuôi dạy tốt đẹp, không khẩn cấp hay chậm chạp.

Tôi tin rằng con người vẫn là con người, có thể tự mình trưởng thành, tin vào sự bắt đầu, trong những năm đầu của cuộc đời, con xứng đáng được thời gian chờ đợi. Tôi không biết để xoay chuyển những kỳ vọng kiểu như bước nhảy vọt về một kỷ nguyên phát triển nhanh chóng ở trẻ sơ sinh có bao nhiêu khó khăn, nhưng tôi hy vọng rằng chúng ta có thể ngăn chặn tốc độ của dòng nước lũ bên trong, ngăn chặn sự chen lấn xô đẩy, sự sốt ruột tiến về phía trước của các bậc phụ huynh; để thời gian dừng lại một bước nhanh, làm chậm lại cuộc sống cạnh tranh như kiểu con lắc xoanh quanh với tốc độ cao, và hãy nghĩ xem rốt cuộc mục đích ban đầu của chúng ta là điều gì.

Thời gian, hãy chậm lại, chờ đợi con.



Thời gian không chờ đợi ai, nhưng có thể chờ đợi con Rèn luyện thùy trước trán cũng giống như rèn luyện thân thể

Trong lớp học quản lý thời gian gia đình, mỗi lần yêu cầu thống kê những khó khăn trong việc cùng con cái quản lý thời gian, thì mọi người đều đưa ra danh sách các vấn đề giống nhau: 1. Thời gian hoạt động và nghỉ ngơi của con, phải điều chỉnh như thế

nào để thống nhất với mẹ?

2. Khi ra ngoài vào buổi sáng, con hết sức lề mề, không thúc không được, mà thúc giục cũng không có tác dụng, phải làm thế nào?

3. Thời gian và công việc vốn đã lên kế hoạch, nhưng vì con không hợp tác nên toàn bộ kế hoạch đã đảo lộn, làm thế nào để con hành động theo ý của mình?

4. Con lần chần, đi ngủ muộn, giải quyết như thế nào?

5. Rất khó gọi con thức dậy và đi học, phải làm thế nào?

6. Con làm bài tập về nhà thường lề mề chậm chạp, không có khái niệm về thời gian, phải làm sao?

Tập trung nhất ở việc con không có khái niệm về thời gian, trì hoãn, chậm trễ, không nghe lời người lớn, khiến người lớn vô cùng mệt mỏi. Bình thường đi làm không có thời gian để quản lý, khi tan ca chỉ

có chút ít thời gian, làm thế nào để cùng con quản lý thời gian trong

khoảng thời gian hạn chế đó đã trở thành nhu cầu cấp thiết nhất đối với mọi người.

Trong chương trước chúng tôi đã giới thiệu bốn góc phần tư của quản lý thời gian. Nếu thời gian có hạn, bạn cần cùng với con làm việc trong trong góc phần tư nào?

Góc phần tư thứ nhất, việc vừa quan trọng vừa cấp bách Góc phần tư thứ hai, việc quan trọng nhưng không cấp bách Góc phần tư thứ ba, việc không quan trọng không cấp bách

Góc phần tư thứ tư, việc không quan trọng nhưng cấp bách Trước khi công bố đáp án, đầu tiên xin chia sẻ với mọi người một câu chuyện:

Tôi cùng con gái tạo ra thói quen hằng ngày: “Buổi tối tan học về nhà làm việc gì?” Nhìn bút tích loằng ngoằng trên giấy trắng, một người mẹ đã ngoài 60 tuổi không thể không cười đùa nói rằng: “Chị bận rộn như thế, mà vẫn còn có thời gian để cùng con chơi trò này.”

Trong mắt của những người già, rõ ràng thật lãng phí thời gian để

cùng với một đứa trẻ nhỏ như vậy ước định về những việc sẽ xảy ra trong tương lai. Chúng ta thực sự không sẵn lòng tin rằng trẻ sẽ tuân thủ theo các quy ước này.

Tôi mỉm cười với người mẹ lớn tuổi đó rồi cùng nhau tính toán. Tôi và con cùng lên kế hoạch làm những việc quan trọng nhưng không cấp bách; xem như là lãng phí nửa giờ đồng hồ, nhưng hằng ngày bạn sẽ phải mất hơn nửa giờ với tất cả các loại xung đột với con, tích lũy lại nửa tiếng sẽ trở thành vài trăm tiếng lãng phí trong những xung đột với con.

Trong khoảng thời gian có hạn, ưu tiên cùng con làm những việc quan trọng không cấp bách đã được lên kế hoạch ở góc phần tư thứ

hai, như xây dựng các kế hoạch chiến lược: thói quen hằng ngày, các cuộc họp gia đình. Nhà tâm lý học trẻ em Druckerson tin rằng để con

tham gia vào các quyết định trong cuộc sống sinh hoạt gia đình, chúng sẽ hài lòng hơn với cuộc sống và hỗ trợ được cha mẹ. Khi con tham gia vào việc chế định thì những quy ước đó sẽ không phải là ép buộc, điều này sẽ tạo ra cuộc sống gia đình tốt đẹp hơn.

Lập kế hoạch chiến lược cùng với con, bắt đầu từ bốn góc phần tư về

quản lý thời gian, chú ý hơn vào khu vực quan trọng không cấp bách, và phải hoàn thành những việc quan trọng này trước khi chúng trở

nên cấp bách. Lý do tại sao con không ngoan ngoãn nghe lời thực sự

là do sự không nhất quán giữa chúng ta và con về tầm quan trọng, cùng với kế hoạch chiến lược, chúng ta có thể cùng con chú ý đến tầm quan trọng giống nhau.

Ai đó có thể hỏi rằng: “Sau khi đã thỏa thuận, nếu con không thể làm được điều đó thì thế nào?”

Đúng thế, những việc đã thỏa thuận không thể thực hiện được, thì cũng không làm mất ý nghĩa của kế hoạch sao? Ý nghĩa của việc cùng con lập kế hoạch chiến lược không phải ở kết quả, mà ở quá trình.

Nhìn vào ánh mắt bối rối của mọi người, tôi tiếp tục giải thích, mỗi khi lên kế hoạch cùng con là chúng ta đã cùng con rèn luyện thùy trước.

Trong chương trước, chúng ta đã đề cập đến thùy trước. Năm 1983, Kenneth Hellman và Paul Sachs, hai nhà khoa học Mỹ, đã mô tả thùy trước trán: Năm 1848, Phineas Gage, một công nhân đường sắt người Đức, trong khi làm việc đã bị một thanh thép xuyên qua đầu vì một vụ nổ ngoài ý muốn. Sau cuộc giải cứu, Gage đã phục hồi chức năng thể chất của mình, nhưng bị mất một phần tổ chức não, trở nên bốc đồng lỗ mãng, không có cách nào điều khiển được lý trí. Sau gần một thế kỷ rưỡi nghiên cứu, các kỹ thuật mô phỏng tia X và 3D cuối cùng đã phát hiện ra rằng vùng não bị tổn thương của ông là thùy trước trán, chịu trách nhiệm hoạch định chiến lược, kiểm soát cảm xúc, giải quyết vấn đề. Là bộ phận hoàn thiện chậm nhất của bộ não trong quá trình trưởng thành của loài người, phải đến năm 25 tuổi phần não này mới phát triển hoàn toàn. Tính toàn diện của thùy trước là đưa ra quyết định, nó cũng được gọi là “tổng tư lệnh” của bộ

não.

Vào ngày khai giảng, một bé gái Monica 4 tuổi khiến mọi người có ấn tượng khó quên. Cô bé mặc một bộ váy lộng lẫy, mẹ cô đã cùng con đi lại mười mấy lượt rồi mới ngồi vào vị trí. Cô bé muốn đứng dậy, không chú ý đã làm đổ chiếc ghế nhỏ phía sau. “Mẹ ơi! Ghế đổ

rồi.” Người mẹ vội vã từ bên ngoài lớp học chạy vào giúp cô bé dựng ghế lên. Sau đó lại “Mẹ ơi, chỗ này bị vẩy nước vào rồi”, “Mẹ ơi, quần áo bẩn rồi”, “Mẹ ơi, bạn ấy va vào con”... Mỗi một câu là một

“Mẹ

ơi”, cô bé không hề nghe theo suy nghĩ và đưa ra quyết định của riêng mình. Giống như khi nghe thấy một người đàn ông cao lớn hẹn hò với người yêu, giọng ẻo lả, hoa chân múa tay, câu nói nào cũng

“mẹ anh bảo”, làm cho người khác nổi da gà, không thể nghe được và không hề dễ chịu. Khi mỗi lời nói của con không thể tách rời khỏi người mẹ, liệu bên cạnh sự phù phiếm và kiêu ngạo như các bà mẹ

chia sẻ có ẩn giấu nỗi lo lắng mơ hồ nào không và đó là gì?

Người lớn đóng vai trò là thùy trước của con, vì con mà xử lý, thay thế, và trên thực tế là ép buộc con, làm tổng tư lệnh điều khiển não của con, làm cho khả năng tư duy cao cấp trong trí não con, vốn chịu trách nhiệm hoạch định chiến lược, kiểm soát cảm xúc và giải quyết vấn đề, phải dừng lại. Khi chúng ta đóng vai trò như vậy, thùy trước của trẻ sẽ dần bị xuống cấp vì không có cách nào để rèn luyện, làm cho con quen với việc phải dựa vào những người xung quanh để đưa ra quyết định.

Nếu việc lựa chọn mặc bộ quần áo nào, chơi đồ chơi nào, phải đánh răng hay rửa mặt của con đều do mẹ lựa chọn, bộ chỉ huy não của con không được làm việc thì khi con đi học liệu có thể thích nghi không? Và khi đến trung học, con có thể chịu được áp lực không? Khi lên đại học, con có thể tự quản lý tốt bản thân mình không? Điều này giống như bộ tổng chỉ huy đã bị ở tù trong một thời gian dài và khi

được kéo ra chiến trường, thì có thể tưởng tượng được hậu quả như

thế nào.

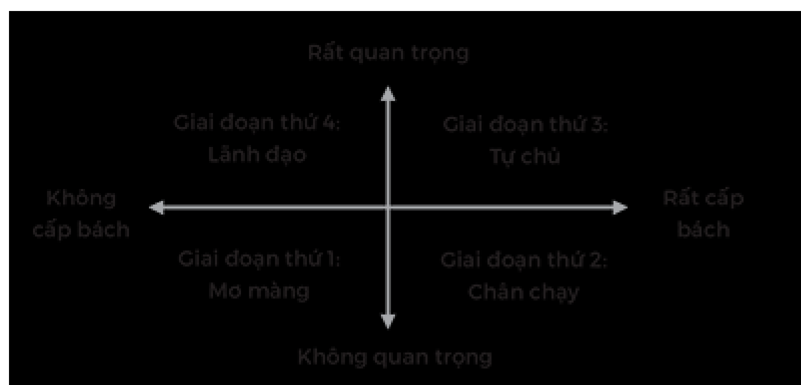
Không để cho thùy trước có cơ hội luyện binh trước, thì nó làm sao có thể có cơ hội trở thành chỉ huy thiên quân vạn mã? Do đó, con sẽ

bị gãy kích ngay từ khi còn nhỏ, và đó là nguyên nhân chính khiến con sẽ bị đánh bại trong kỳ thi tuyển sinh trung học, và có phải người lớn là nhân tố làm cho thùy trước của con không làm việc? Không phải cho con đi học ở trường mẫu giáo Montessori thì nhất định sẽ

có sự không tương thích trong kết nối của con hay cho con đi học ở

trường tiểu học công lập thì nhất định con sẽ rơi vào trào lưu ra nước ngoài để học. Cơ bản là không để cho con có cơ hội luyện binh, luyện thùy trước từ những việc thông thường như: rửa mặt, đánh

răng, đi ngủ, chọn quần áo mặc. Khi có cơ hội lựa chọn, đưa ra những lựa chọn sai lầm mới có thể khiến trẻ đưa ra được lựa chọn đúng đắn của riêng mình. Khi trẻ đối mặt với những việc nhỏ nhặt bình thường như lựa chọn quần áo, luyện piano bị mắc các lỗi nhỏ, sau đó được rèn luyện vỏ não trước trán thì khi đối mặt với các sự kiện lớn của cuộc đời như chọn bạn đời, nghiên cứu sâu hơn, tìm việc làm và phát triển nghề nghiệp mới biết đưa ra được những quyết định sáng suốt có căn cứ dưới sự hướng dẫn của vỏ não trước trán ngày càng mạnh mẽ. Vào ngày cuối cùng tách khỏi con, chúng ta mới có thể nhắm



mắt lại một cách yên tâm vì vỏ não trước trán con có thể giúp chúng tự quản lý, độc lập tự chủ.

Chúng ta không thể tự tay chặt đứt đôi cánh của con, vẫn phải để

cho con bay; chúng ta cũng không thể vì bản thân không thể bay được mà lại để cho con bay đến nơi chúng ta muốn. Rèn luyện thùy trước trán giống như tập luyện cơ bắp vậy. Nếu khi con bướm đang cố gắng giãy giụa để thoát ra khỏi cái kén, mà chúng ta không kiềm chế được đem cắt cái kén, thì con bướm dù đã thoát ra ngoài được, nhưng cơ bắp của nó cũng không đủ lực, tự rơi xuống đất.

Cùng con lập kế hoạch chiến lược, chính là cùng con rèn luyện thùy trước trán, cũng giống như rèn luyện thân thể.

Bốn giai đoạn cuộc đời

Giống như bốn giai đoạn của cuộc đời cho thấy, nếu con cái chúng ta dành phần lớn cuộc đời cho việc lập kế hoạch chiến lược không

cấp bách nhưng quan trọng, thì chúng ta đang nuôi dưỡng để chúng trở thành một nhà lãnh đạo. Xã hội tương lai đầy thách thức phức tạp với sự phát triển của Internet, cách thức và lượng thông tin nhận được giữa mọi người là không khác biệt, mà khoảng cách chiến lược thực sự giữa người và người chính là khả năng hoạch định chiến lược của thùy trước trán. Và điều mà xã hội trong tương lai cần là một nhà lãnh đạo với những kế hoạch chiến lược.

Lập biểu thói quen hằng ngày

Hằng ngày lái xe chở một cô con gái chỉ mới hai tuổi rưỡi đến trường, khi tôi muốn nói chuyện với con thì con lại muốn nghe hát, và khi tôi muốn nghe hát thì bé muốn nói chuyện. Vì hằng ngày ở trên xe chẳng có cách nào nghe được những gì mong muốn nên tôi đã dành rất nhiều thời gian để giải thích với con, rồi nhân lúc tâm trạng con đặc biệt tốt tôi đã đưa ra đề nghị: “Mẹ con mình sẽ cùng thảo luận về việc sắp xếp thời gian trên xe! Sau đó mẹ con mình cùng vẽ ra nhé.”

Khi nghe việc được vẽ, mắt con sáng lên, con gật đầu.

“Nghe hát và nói chuyện với mẹ, con muốn chọn việc nào trên đường từ nhà đến trường mẫu giáo?” “Nghe hát”, cô bé kiên quyết trả lời.

“Vậy trên đường từ trường về nhà thì sao?” “Nói chuyện ạ.” “Vậy bây

giờ mẹ con mình cùng vẽ lên giấy nhé, con muốn chọn bút màu nào để vẽ?” Cô bé vui vẻ vẽ bảng thói quen hằng ngày này lên giấy.

Mỗi lần đi về sau đó, hai mẹ con tôi không còn xung đột nữa. Dường như khoảng thời gian đau đầu khi ngồi trên xe đã được sắp xếp ổn thỏa, việc hóa giải như thế đã trở thành thói quen hằng ngày của con.

Đến khi có thêm cậu con trai, con gái năm tuổi và con trai hai tuổi rưỡi thường ngồi cùng nhau để đi ra ngoài, lại là câu chuyện nghe hát hay là nghe truyện. Bé trai thích nghe hát, chị gái thích nghe truyện, cả hai đứa chẳng đứa nào muốn từ bỏ ý định. Vì vậy trong

cuộc họp gia đình, tôi đặc biệt sắp xếp cho con gái và con trai tôi một cuộc thương lượng để đưa ra bảng thói quen hằng ngày trong thời gian ngồi trên xe, cứ mỗi nửa tiếng lại để phát sóng truyện kể rồi đổi sang nghe bài hát. Đồng thời cũng thỏa thuận, nếu lần trước lên xe nghe bài hát trước thì lần sau sẽ nghe truyện trước. Tôi đã viết thói quen hằng ngày này lên một tờ giấy nhỏ và đặt nó vào hộp đựng đồ trên ô tô. Ngồi trên xe, cứ nửa tiếng nghe nhạc và nửa tiếng nghe truyện xen kẽ thay đổi, chúng không còn tranh nhau nữa.

Nếu đề xuất phương pháp nuôi dạy con nhằm phá vỡ tình trạng tranh luận không ngừng với con thì đó chính là đưa ra biểu thói quen hằng ngày. Đưa ra biểu thói quen hằng ngày để thúc đẩy việc nuôi dạy con, hầu như mọi lý thuyết giáo dục trong các gia đình đều bao gồm một phương pháp nuôi dạy con cổ điển như vậy. Nhưng trên thực tế nhiều ông bố bà mẹ chỉ cố gắng sử dụng nó một hoặc hai lần rồi bỏ, kèm theo là những tiếng thở dài, và cho rằng phương pháp này là khó áp dụng, không thể giải quyết được sự tranh đấu giữa bố mẹ và con cái trong các việc: rửa mặt, đánh răng, luyện đàn piano và làm bài tập về nhà.

Như mọi người đều biết, tạo ra một hình thức để trẻ lắng nghe người lớn chỉ là một biểu tượng. Phía sau bảng thói quen hằng ngày ấy rốt cuộc là để nuôi dưỡng khả năng nào của trẻ? Chúng ta hãy bắt đầu bằng một câu chuyện.

Tôi vẫn còn nhớ lần đầu tiên khi tôi thực hiện thói quen hằng ngày với con gái, tôi đã lên mạng mua một bộ nam châm đánh răng rửa mặt dán trên tủ lạnh rất đẹp, con gái tôi lại coi đó như là món đồ chơi, cơ bản là cô bé không hề quan tâm. Tôi hoàn toàn thất vọng giống như một quả bóng bị xuyên thủng bởi “sự tàn nhẫn” của cô bé.

Tôi bắt đầu suy nghĩ về lý do tại sao con lại không để ý đến các thói quen hằng ngày? Nếu thói quen hằng ngày được định nghĩa là một công cụ kiểm soát sự vâng lời của trẻ, thì nó sẽ trở nên vô dụng. Một trong những sự thật phổ biến nhất là không ai trên thế giới này thực sự có thể kiểm soát được người khác.

Như thế, mục đích vĩ đại cuối cùng của việc tạo ra biểu thói quen hằng ngày này là gì?

Điều này có liên quan đến một vùng não mà chúng ta đã đề cập trong

phần trước, chính xác đó là thùy trán. Nó được gọi là “tổng tư lệnh” trong não bộ, và chịu trách nhiệm về các kỹ năng tư duy cao cấp như kiểm soát cảm xúc, định kế hoạch chiến lược và kỷ luật tự giác.

Theo thông tin được công bố bởi các nhà nghiên cứu Mỹ trên tạp chí Nature Neurology (Tạp chí tự nhiên chuyên mục thần kinh học), thông qua các thí nghiệm của họ tại đại học Columbia về cách chống lại cám dỗ, với những người phải đối mặt với sự lựa chọn, khu vực đặc biệt của não – thùy trán đóng vai trò chính khiến mọi người chống lại được cám dỗ, tập trung vào lợi ích lâu dài, đó cũng chính là khả năng lập kế hoạch chiến lược, là những gì mà chúng ta thường nghĩ.

Quá trình cùng trẻ phát triển thói quen hằng ngày nhằm mục đích rèn luyện thùy trán, để phát triển khả năng tự lập kế hoạch cho cuộc sống trong một thời gian dài, thay vì nuôi dưỡng một nô lệ suy nghĩ được điều khiển bởi hình thức. Theo ý tưởng này, mục đích của việc lập thói quen hằng ngày không phải là kết quả mà trẻ đã hoàn thành, mà là quá trình giúp trẻ phát triển thói quen lập kế hoạch chiến lược.

Rốt cuộc các bậc cha mẹ muốn nuôi dưỡng con em mình trở thành người như thế nào? Chúng ta mong muốn, 20 năm sau, một thanh niên trẻ đứng trước mặt chúng ta khi đó đã lớn tuổi, có lối sống theo thói quen hằng ngày cả đời chỉ biết nghe lời, hay một đứa con có suy nghĩ độc lập, có thể lên kế hoạch cho bản thân, sống cuộc sống mà bản thân mong muốn?

Nghĩ đến đây, đột nhiên tôi cảm thấy nhẹ nhõm. Tôi không còn vướng vào việc liệu con có nghe lời tôi vào thời điểm này không, liệu biểu thói quen hằng ngày vừa được lập có hữu ích 100% hay không, tôi chỉ cần biết việc cùng con chia sẻ thói quen hằng ngày đã là quá trình rèn luyện thùy trước trán cho con. Bởi vì trong đó còn ẩn giấu một bí mật về tương lai.

Sau đó, một cảnh huyền diệu đã diễn ra.

Khi chúng tôi còn đang tranh luận xem phải chia và ăn như thế nào gói kẹo mút to 10 chiếc, thì cô con gái năm tuổi ngẩng đầu lên và nói với tôi rằng: “Mẹ ơi, con vẽ một biểu thói quen hằng ngày nhé!”

Khi hai chị em chúng tranh nhau một chiếc bàn, tôi đã cùng chúng đưa ra biểu thói quen hằng ngày về khu vực sử dụng chiếc bàn, hai

chị em chúng đương nhiên phải tuân theo.

Khi tôi và ông bà còn đang tranh luận về việc tắm cho chúng, thì cô con gái năm tuổi đề nghị rằng: tôi và ông bà phải đưa ra một biểu thói quen hằng ngày để quyết định việc sắp xếp thời gian tắm rửa.

Trong quá trình hình thành biểu thói quen hằng ngày, rất nhiều ông bố bà mẹ đã không biết cách chỉ dẫn con.

Một trong những cách đơn giản nhất để làm điều này là "đặt câu hỏi kiểu Socrates", những câu hỏi được nhà triết học người Hy Lạp Socrates xây dựng, đây còn được gọi là "thuật đỡ đẻ tinh thần". Thay vì trực tiếp truyền đạt kiến thức, ông đã áp dụng cách đối thoại và suy đoán để từng bước truyền cảm hứng cho suy nghĩ của người khác, dẫn dụ sự khôn ngoan của người khác. Cũng giống như việc sinh một đứa trẻ, nữ hộ sinh không phải là người sinh ra đứa trẻ, mà cô chỉ là người giúp đón đứa trẻ ra. Bởi vì trí tuệ thực sự xuất phát từ

bản thân con người, chứ không phải từ sự dạy dỗ truyền thụ của người khác.

Plato đã ghi lại trong cuốn *Mino* rằng: Có lần, Socrates đi trên đường phố đã gặp một đứa trẻ không biết về mấy định lý, ông đã nói chuyện

với đứa trẻ, cho phép nó thực hiện phép tính định lý. Nguồn gốc Latin của từ tiếng Anh "giáo dục" (Education) vốn được cả thế giới biết đến bắt đầu từ từ "chỉ dẫn" (Educare). Giáo dục không phải là để trẻ nghe lời chúng ta một cách thụ động, mà là thông qua việc đặt các câu hỏi, chỉ dẫn trẻ hình thành thói quen thực hành.

Con gái mặc dù phải tự học piano nhưng với việc luyện đàn, nếu con chẳng có hứng thú thì không thể luyện. Làm thế nào để khiến cô bé tập đàn piano mỗi ngày theo yêu cầu của giáo viên đã trở thành điều khó khăn nhất trong gia đình tôi. Nếu thời gian tập đàn là do mẹ đơn phương sắp xếp, bất kể tôi áp dụng những cách tốt như thế nào để

nhắc con học thì chờ đợi tôi vẫn là những lời từ chối của con. Sau nhiều lần bị từ chối, không còn cách nào khác, tôi đã lấy biểu lịch trình ra và hỏi cô bé: "Hằng ngày, con muốn tập đàn vào khi nào?"

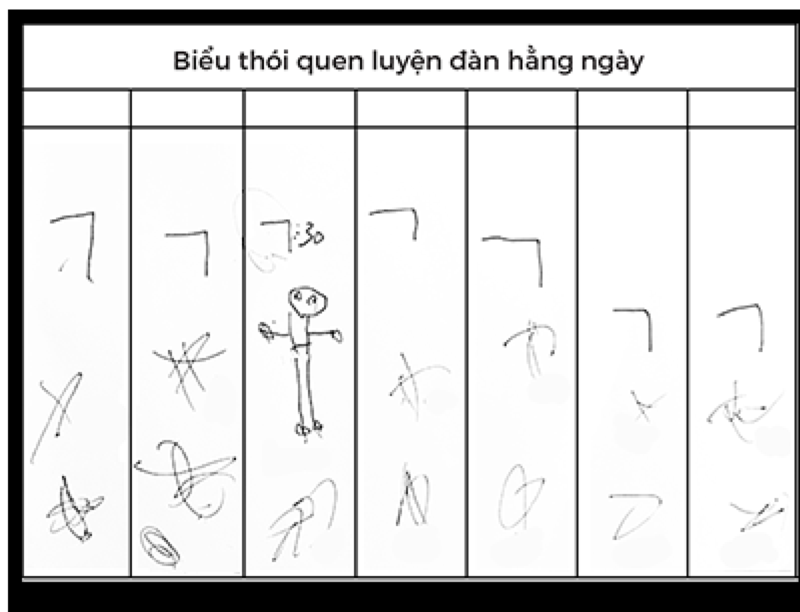
"Con muốn khi tan học ở trường về, chơi một lúc, sau đó sẽ luyện đàn."

"Vậy bảy giờ và bảy rưỡi tối, con thấy thời điểm nào là phù hợp?"

Con suy nghĩ một lúc và trả lời: "Bảy giờ ạ".

"Con có thể viết thời gian này lên giấy không?"

"Được ạ!"



Thế là có "Biểu thói quen hằng ngày luyện đàn" sau đây: Một cô bé không biết viết nhưng vẫn có thể dùng các nét vẽ của mình để viết ra những sắp xếp mà bản thân mong muốn vào các ngày: thứ

hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm, thứ sáu, thứ bảy, và chủ nhật.

Mỗi lần tôi gặp thử thách học đàn piano của con gái, ban đầu không phải là lý luận xem ai đúng ai sai, mà chỉ cần im lặng nắm lấy bàn tay nhỏ bé của con, thỏa thuận, cùng nhau xem xét để đưa ra ước định chung.

Nếu coi biểu thói quen hằng ngày luyện đàn piano là một kết quả, thì chúng ta mãi mãi vẫn lo ngại về việc liệu con có luôn tuân thủ với các ước định này không. Nhưng nếu coi biểu thói quen này như một quá trình hoặc một thói quen, thì mối quan tâm của chúng ta là để

tránh làm cho con hết lần này đến lần khác rơi vào cái bẫy của cuộc tranh đấu, tạo ra một quá trình thường xuyên thảo luận với con để

đưa ra thói quen nhằm rèn luyện thùy trán cho con.

Mọi thứ có thể tạo thành thói quen, con có thể thấy trước những gì

sẽ xảy ra tiếp theo. Sau khi biết được những gì xảy ra tiếp theo, sự

nhận thức của con về thời gian được kết nối bởi các hoạt động.

Chúng ta có thể nói trực tiếp với chúng về các hoạt động sắp xảy ra, cũng có thể qua cách đặt ra câu hỏi để điều chỉnh bộ não của con.

Đặt câu hỏi là để thu lại thông tin, cũng là để cho con tự tìm ra giải pháp. Điều quan trọng nhất để đưa ra câu hỏi là phải có cảm giác tò mò và trả lại quyền suy nghĩ cho con. Mỗi câu hỏi có vẻ đơn giản giống như gửi niềm tin của chúng ta vào lòng bàn tay của con. Bất kể câu trả lời là gì, chúng ta phải tin rằng con có khả năng chịu trách nhiệm.

Chúng ta đã quá quen với việc đặt những câu hỏi không quan trọng và hiếm khi nói chuyện với con về những vấn đề quan trọng.

Cha mẹ thường ra sức hỏi con về các vấn đề ăn uống ngủ nghỉ: “Con có khát không?” “Con có đói không?” “Con muốn đi vệ sinh không?”

Những câu hỏi này vốn là tự con phải suy nghĩ, giống như một con khỉ vốn phải do con cõng trên lưng, thì giờ nó lại nhảy lên lưng chúng

ta. Nếu ra sức nhắc nhở con về những việc ăn uống, nghỉ ngơi vốn là những việc con tự chăm sóc bản thân, thì chúng ta sẽ dần dần làm mất đi khả năng chủ động. Vì vậy, có một loại cảm lạnh, gọi là mẹ

cảm thấy con lạnh; có một loại đói, gọi là mẹ vẫn cảm thấy con còn đói. Về lâu dài, những gì chúng ta nghe được là những đứa con cứ lặp đi lặp lại những câu cửa miệng là: “mẹ tôi nói”, “thầy giáo nói”,

“người ta nói”, mà chúng không hề nghe thấy giọng nói của chính mình.

Tồi tệ nhất là, điều này cũng có thể dẫn đến những cảm xúc tiêu cực.

Những thông tin về lạm dụng trẻ em tại các trường mẫu giáo luôn chiếm vị trí hàng đầu trên các báo giáo dục. Một số phụ huynh thường hỏi con: “Có ai bắt nạt con không?” “Giáo viên có đánh con không?” Hậu quả tiêu cực của việc đặt câu hỏi như thế trong thời gian dài là gì?

Thế giới chúng ta đang sống không phải là vô trùng, nếu xã hội đã được định trước là đa nguyên, thì việc hướng dẫn trẻ tập trung vào các giải pháp quan trọng hơn nhiều việc hướng dẫn chúng tập trung

vào những điều xấu xa, phán xét và phàn nàn.

Dưới đây là ba "câu hỏi kiểu Socrates" luyện tập dễ nhất dành cho những người mới bắt đầu làm cha làm mẹ:

• Con cảm thấy thế nào?

• Chuyện gì đã xảy ra?

• Kế hoạch tiếp theo là gì?

Đối với trẻ ở các độ tuổi khác nhau có thể kết hợp ba câu hỏi trên.

• Trẻ từ 0-3 tuổi: Con cảm thấy thế nào?

• Trẻ từ 3-6 tuổi: Con cảm thấy thế nào? Chuyện gì đã xảy ra?

• Trẻ trên 6 tuổi: Con cảm thấy thế nào? Chuyện gì đã xảy ra? Kế

hoạch tiếp theo là gì?

Tại sao phải hỏi con cảm thấy thế nào trước?

Các nhà khoa học về não bộ đã phát hiện ra rằng khi một người ở độ

tuổi 25 thì chức năng thùy trước trán mới có thể phát triển đầy đủ.

Từ góc độ phát triển chức năng não người, thời kỳ phát triển nhanh nhất của thùy trước trán là thời kỳ nổi loạn đầu tiên vào năm 2-3 tuổi và thời kỳ nổi loạn thanh thiếu niên của những đứa trẻ 13-16 tuổi.

Không hỏi con cảm thấy thế nào, mà trực tiếp cùng con thảo luận cách giải quyết vấn đề, nó giống như thùy trước trán của con không được làm việc, tự nhiên chẳng có cách nào để giải quyết vấn đề.

Chúng ta cần nhìn thấy cảm xúc của trẻ trước. Đợi đến khi con bình tĩnh lại, hãy để con mô tả và giải quyết vấn đề một cách sáng tạo.

Chìa khóa để tạo thói quen hằng ngày không phải là cha mẹ lên kế

hoạch sắp xếp thời gian biểu cho con cái mà yêu cầu con lên kế hoạch cho thời gian biểu riêng. Điểm quan trọng nhất để tạo ra các thói quen hằng ngày là yêu cầu kiểu mệnh lệnh của người lớn hay đưa ra câu hỏi kiểu gợi ý? Là cha mẹ tự mình cầm bút viết ra bằng chữ, hay để con còn chưa biết viết cố gắng vẽ ra các hình vẽ, ký hiệu cho riêng mình?

Ngoài ra, muốn phân giải một ngày phức tạp, trước tiên hãy tìm mắt xích quan trọng nhất, trình tự dễ xảy ra xung đột nhất giữa người lớn và trẻ em. Đưa ra một biểu thói quen hằng ngày trong 24 giờ đối với trẻ là quá phức tạp và khó thực hiện, nên chúng ta có thể bắt đầu từ những việc nhỏ.

Giống như khi chúng ta muốn một đứa trẻ 10 tuổi đi dọn phòng, con thường không biết phải làm như thế nào, tốt hơn là bảo con dọn dẹp trên giường, đồ chơi trên sàn nhà, quần áo trong tủ quần áo, như thế

con biết cụ thể phải làm những việc gì. Nếu như vẫn còn đau đầu, hãy bắt đầu với hành động thu dọn giường ngủ: đặt gối lên giường và tạo biểu thói quen hằng ngày cho con.

Khi muốn một đứa trẻ năm tuổi luyện đàn, con không hiểu thế nào là “tốt, tốt”, như thế tốt nhất là giảm yêu cầu xuống dần để phân giải, lần đầu tiên chú ý đến cách đặt tay, lần thứ hai chú ý đến nhịp điệu, lần thứ ba chú ý đến các nốt nhạc, theo cách đó để tạo ra biểu thói quen hằng ngày.

Khi ta muốn một đứa trẻ bốn tuổi nhanh đi đánh răng, con sẽ không hiểu thế nào là “nhanh”. Tốt hơn hết là hạ tiêu chuẩn xuống để phân giải dần: “Con có muốn giúp mẹ bóp kem đánh răng không, hay con tự bóp kem đánh răng?” Và việc ai sẽ bóp kem đánh răng tạo thành biểu thói quen hằng ngày.

Mọi thứ đều có thể tạo thành biểu thói quen hằng ngày. Ước định thời gian, sự việc cũng có thể phân giải nhiệm vụ phức tạp thành các nhiệm vụ nhỏ.

Quá trình phân giải mục tiêu, thói quen hằng ngày đều được thực hiện thông qua cách cha mẹ đặt câu hỏi cho con.

Nếu thấy rằng biểu thói quen hằng ngày đã không còn phù hợp nữa, bạn vẫn phải kiên trì sao?

Để con tham gia vào việc xây dựng thói quen hằng ngày sẽ khiến chúng hợp tác với chúng ta tốt hơn việc trẻ không có biểu thói quen mà chỉ nghe theo lệnh của người lớn. Nếu trẻ không tuân theo, hãy

tiếp tục đặt câu hỏi theo kinh nghiệm: “Khi chúng ta lên biểu thói quen hằng ngày vào lần sau, con muốn làm như thế nào?” Đợi khi trẻ trả lời xong, nếu thực sự cần nâng cấp biểu thói quen, chúng ta có thể cập nhật nó để phù hợp hơn cho trẻ.

Biểu thói quen hằng ngày không nằm ở kết quả là trẻ có tuân thủ

100% hay không mà ở quá trình đối thoại và thỏa thuận cùng trẻ, nhằm rèn luyện khả năng lên kế hoạch chiến lược.

Ý không ở trong lời, chúng ta hy vọng sẽ trau dồi khả năng lập kế

hoạch tuyệt vời của con, để một ngày khi con không ở bên cạnh, sau khi có thể độc lập trong cuộc sống, con cũng có thể dựa vào cách đặt câu hỏi mà nói chuyện với chính bản thân như thế, để biết được sự

lựa chọn và kế hoạch nào là tốt nhất cho mình. Đây mới là kỹ năng giúp con ổn định cuộc sống.

Làm thế nào để tạo ra biểu thói quen hằng ngày?

Bước đầu tiên, tìm ra được một mắt xích dễ xảy ra mâu thuẫn nhất nhất trong tương tác giữa bạn với con.

Bước thứ hai, đặt câu hỏi cho con, phân giải mục tiêu, truyền cảm hứng cho con suy nghĩ.

Bước thứ ba, để con vẽ hoặc viết ra các nội dung đã được ước định.

Bước thứ tư, khi con không tuân thủ theo ước định, đừng càm ràm, hãy đưa con trở lại trước khi ước định ra biểu thói quen hằng ngày để tiếp tục "đưa ra câu hỏi kiểu Socrates".

Bước thứ năm, nếu cần cập nhật lại biểu thói quen hằng ngày, hãy lặp lại bốn bước trên.

Không có trải nghiệm, không có học hỏi

Một lần, tôi đưa con gái mới chỉ hai tuổi đến bữa tiệc của một người bạn. Trước khi đặt đồ ăn, người phục vụ rót một cốc nước nóng cho mọi người. Cô con gái nhìn thấy cốc nước, hiếu kỳ bảo: "Mẹ ơi, con muốn uống nước!" Tôi còn chưa kịp phản ứng, người bạn ngồi bên cạnh tôi đã thiện chí nhắc nhở: "Nước nóng, giờ con chưa uống được."

"Nước! Nước! Uống nước!" Con bé càng gấp gáp và không ngừng kêu la khi còn chưa đạt được mục đích. "Nước thực sự rất nóng, con chưa thể uống được." Một người bạn khác cũng đang giúp tôi khuyên can, càng nhiều người lớn khuyên, con càng suốt ruột, bắt đầu la hét rồi chuyển sang khóc lóc. Tôi không có lựa chọn nào khác ngoài việc nhấc cốc lên, nếm thử trước, nước hơi nóng một chút, nhưng chắc chắn sẽ không làm tôi bị bỏng miệng. Vì vậy, tôi đặt chiếc cốc trước mặt con và cố gắng bình tĩnh nói: "Con thử sờ vào xem nước còn

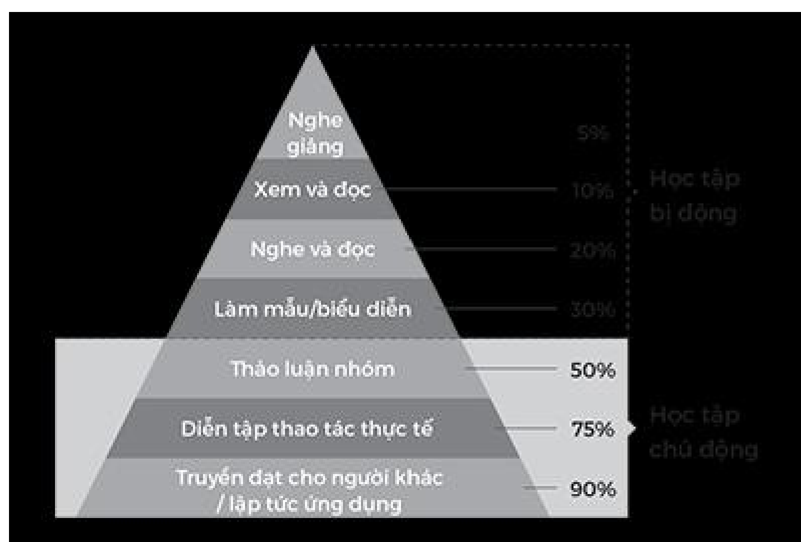
nóng không?” Thấy tôi sẵn sàng đưa cốc nước cho con gái, vài người bạn lo lắng: “Nước nóng đấy, đừng để con chạm vào!”

Không biết vì đâu tôi bỏ qua những lời nhắc nhở thiện chí của bạn bè và vẫn đưa cốc nước cho con. Con bé chạm vào cốc nước và tự nói với chính mình rằng “nước nóng”, sau đó không đòi phải được uống nữa.

Nếu chúng ta không để con chạm vào cốc nước nóng trong điều kiện an toàn, con sẽ không bao giờ nhận thức được nước nóng và không có hành vi tự kiểm soát thùy trước trán. Hãy để cuộc sống của con sau này không còn phải chạm vào nước nóng.

“Kim tự tháp học tập” là kết quả của một nghiên cứu được thực hiện bởi Phòng thí nghiệm đào tạo quốc gia tại Maine của Mỹ vào năm 1960. Nó hiển thị bằng đồ họa những tác động khác nhau của các cách học khác nhau đối với việc duy trì nội dung học tập. Chọn phương pháp học tập là nghe, chỉ có 5% tỷ lệ duy trì nội dung học tập sau hai tuần, và chọn phương pháp học là đọc thì chỉ có 10%; nếu lựa chọn phương pháp học là học đa phương tiện (nghe và xem), tỷ

lệ duy trì nội dung học tập có thể đạt 20%; chọn phương pháp học là trình diễn thì tỷ lệ duy trì nội dung học tập có thể đạt 30%. Bốn phương pháp học tập trên, tỷ lệ duy trì nội dung học tập của chúng không cao. Đặc biệt là kết quả nghiên cứu dựa trên thống kê mẫu và



đại diện cho hiệu suất của hầu hết mọi người trong hầu hết các trường hợp. Chúng ta không thảo luận về các trường hợp đặc biệt có

khả năng học tập và trí tuệ siêu phàm của những người đặc biệt.

Hiệu quả học tập 5% trong xã hội bùng nổ thông tin ngày nay khiến người ta thất vọng. Điều làm cho mọi người cảm thấy phấn chấn khi đọc là nếu lựa chọn phương pháp học tập thảo luận theo nhóm, thì tỷ lệ duy trì nội dung học tập có thể nhanh chóng được nâng lên tới 50%; và nếu lựa chọn phương pháp học tập bài tập thực hành thực hiện từ trường trung học thì tỷ lệ duy trì nội dung học tập có thể tăng vọt lên đến 75%. Và tỷ lệ duy trì nội dung học tập cao nhất là 90%

với phương pháp học tập tích cực để truyền đạt cho người khác/lập tức ứng dụng. Ba loại phương pháp học tập này được gọi là học tập chủ động.

Kim tự tháp học tập*

Đây là vấn đề kích thích tư duy của mọi người. Phương pháp học tập nào trong kim tự tháp là phương pháp của chúng ta?

Thế hệ chúng ta trước khi bước vào làm việc đều được tiếp xúc với phương thức học tập tương đối kém hiệu quả, ở các trường mẫu giáo đều là ngồi khoanh tay và lắng nghe, khi học cao lên lại là học thuộc cứng nhắc. Bước vào thế kỷ 21 với máy tính, nhiều phương thức học tập đa phương tiện hơn, nó cũng không vượt qua được tỷ lệ 30% duy trì nội dung học tập. Đáng buồn thay, không chỉ hiệu quả học tập thấp, mà cả hứng thú học tập cũng bị xua tan và ý thức về thành tích học tập cũng bị mất đi.

** Phòng thì nghiệm đào tạo quốc gia Hoa Kỳ đã xác nhận rằng hiệu quả trung bình của người học là hoàn toàn khác nhau với các phương thức học khác nhau.*

Khi bắt đầu tham gia các hoạt động xã hội và thực tập sau khi vào đại học, đó là giai đoạn phát triển nhanh nhất về kiến thức, khả năng và tầm nhìn của chúng ta. Sau khi bắt đầu công việc, mỗi ngày chúng ta đều lấy việc họp để thảo luận, gặp gỡ, thăm hỏi khách hàng, hiệu quả học tập được giữ ở mức trên 50%. Đặc biệt là khi bắt đầu làm việc với những người mới, phải truyền đạt lại cho người khác thì sẽ

thấy rằng chúng ta cần phải thuộc nằm lòng nội dung công việc mới có thể làm được, cũng không ngạc nhiên khi thấy việc đó lại cho

người khác mang đến tỷ lệ duy trì nội dung học tập được nhiều hơn 90%.

Như thế, con bạn đang ở tầng nào của kim tự tháp học tập?

Khi con gái được hai tuổi, tôi đưa con đến chơi ở một khu dân cư nhỏ.

Đi đến bên hồ nước, thấy những hòn đá trắng nằm rải rác trên mặt đất, bé tò mò cúi xuống và hào hứng nói với tôi: “Mẹ ơi, mẹ nhìn này, đá.” Tôi cũng ngồi xổm xuống, nghiêm túc nhìn những hòn đá mà con coi như là báu vật, gật đầu. Con cẩn thận lấy ngón trỏ và ngón giữa để nhặt những viên đá nhỏ trên mặt đất. Tôi ngồi bên cạnh cổ

vũ, con bé say sưa làm, quên cả thời gian. Một lúc sau, có một cô bé

trạc tuổi con tiến lại, cũng muốn tham gia trò chơi nhặt đá, vừa định cúi xuống thì ông nội ngồi bên cạnh liền lớn tiếng ngăn cấm: “Bẩn, không được chạm vào!” Bàn tay nhỏ xíu của cô bé đang định thăm dò những hòn đá trắng như tuyết thì bị bàn tay to lớn vô tình của người ông chặn lại. Ngay lập tức, cô bé bật khóc vì bất bình: “Cháu muốn nhặt đá.” “Bẩn, cháu không biết những hòn đá bẩn đến mức nào sao! Cháu phải nghe lời chứ!” Người ông kéo tay cô bé lên và dắt đi.

Vì sợ bẩn mà không cho con chạm vào đá, vì ngại dọn dẹp mà không để con tự xúc ăn, vì sợ rắc rối mà không cho con tham gia vào các hoạt động hằng ngày bản thân chúng có thể làm, đối với trẻ điều đó

sẽ gây ra cảm giác bị tước đoạt. Trẻ càng nhỏ, cảm giác lừa dối và tàn nhẫn càng lớn. Chúng ta lấy ý nghĩ “để tốt cho con” làm cái cớ mà vô thức tước đi cảm giác trải nghiệm của trẻ từ góc độ tiết kiệm thời gian và công sức cho người lớn. Không có trải nghiệm từ cuộc sống, không có đầu vào của thế giới tươi đẹp này dành cho trẻ, làm thế nào để trẻ có thể hiểu được cảm xúc và những thay đổi do thế giới mang lại? Thậm chí còn khó khăn hơn để thực hiện hành vi hợp lý và tự kỷ

luật. Nếu mong muốn con luôn nghe theo những chỉ dẫn của người lớn hoặc trong các hoạt động tập thể, muốn con nhìn thôi chứ không làm, thì tỷ lệ duy trì học tập chỉ là 5-20%. Trong xã hội bùng nổ

thông tin hiện này thì với một hiệu quả thấp như vậy, làm thế nào chúng ta mong đợi con trải nghiệm cuộc sống khi chỉ mới vài tuổi?

Và dựa vào cái gọi là ý chí, con sẽ có được cảm nhận hoàn thành của việc học và hứng thú trong học tập sao?

Với sự phổ biến của điện thoại và máy tính bảng, ngày càng nhiều trẻ em sử dụng các sản phẩm điện tử từ rất sớm. Tờ *Daily Mail* của Anh báo cáo rằng một bé gái bốn tuổi đã trở thành bệnh nhân nghiện iPad trẻ nhất được biết đến ở Anh. Sau khi bị cấm chơi game trên iPad, cô bé đã xuất hiện các triệu chứng giới đoạn. Triệu chứng giới đoạn là các triệu chứng cai nghiện đề cập đến các hội chứng tâm sinh lý đặc biệt của bệnh nhân nghiện trong thời gian cai, được biểu hiện bởi sự phấn khích, mất ngủ, chảy nước mắt, chảy nước miếng, đổ mồ

hôi, nôn mửa, tiêu chảy và thậm chí suy sụp tinh thần và mất ý thức.

Nhìn chằm chằm vào màn hình điện tử quá lâu, đứa trẻ không thể

dừng lại là một chứng nghiện, cần sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý học.

Các sản phẩm điện tử có thể hữu ích cho việc học của trẻ mẫu giáo, nhưng có thể khiến trẻ bị nghiện. Trong cuốn sách *Khủng hoảng tinh thần* viết: "Tại sao trẻ em không suy nghĩ, chúng ta có thể làm gì?"

tác giả Jane Hili gọi đó là "Hiệu ứng Zombie". Màn hình điện tử có thể gây khó chịu và ức chế hoạt động của não, vì hầu hết các trò chơi, video đòi hỏi sự tập trung thụ động; đồng thời trí tưởng tượng, sáng tạo, khả năng tư duy, sự tò mò và nhiệt tình của trẻ nhỏ bị ảnh hưởng tiêu cực.

Trong kim tự tháp học tập, khi phương thức học tập chủ động hơn thì ý thức hoàn thành của trẻ cũng được cải thiện. Đầu ra chủ động hiệu quả hơn đầu vào thụ động và nó cũng khiến trẻ cảm thấy thỏa mãn hơn. Cảm thấy tốt mới có thể làm được tốt, làm được tốt sẽ có ý thức hoàn thành mạnh mẽ hơn, như thế tạo thành một vòng tuần hoàn tốt.

Làm thế nào để nâng cao hiệu quả học tập của trẻ? Chuyển từ lắng nghe và đọc một cách thụ động sang thảo luận, thực hành, chia sẻ

chủ động; trả lại quyền học tập cho trẻ, để trẻ "tự làm", kích thích

đam mê khám phá và thúc đẩy trẻ bước vào giai đoạn hiệu quả cao nhất của kim tự tháp học tập.

Cách hiệu quả nhất trong kim tự tháp học tập là để cho trẻ tự vẽ, kể

lại, viết ra và đầu ra là cách học tập tốt nhất. Đặc biệt trong vài năm đầu đời, độ kết dính của não bộ lớn hơn nhiều so với sau này. Trẻ

càng nhỏ, chúng càng sẵn sàng dùng toàn bộ cơ thể để học hỏi, điều khiển bộ não và phát triển nhanh hơn.

Giáo dục truyền thống tập trung nhiều hơn vào cách học tập thụ

động của "thông tin - kiến thức", trong khi giáo dục định hướng trong tương lai tập trung vào "kiến thức - trí tuệ" và điều này đòi hỏi học tập theo phương pháp thực nghiệm nhiều hơn. Chuyên gia giáo dục mầm non nổi tiếng nói: "Chương trình giáo dục mầm non mà chúng ta đề xướng, trước tiên cần chú ý đến hành vi thực tế; tất cả

những hành động thực tế có thể làm được như: quét nhà, lau bàn, rang cơm, nuôi gà, nuôi tằm, trồng các loại cây, trồng các loại hoa đều cần để cho con tự trải nghiệm. Nhận thức từ trong hành vi mới là tri thức thực sự; khó khăn được phát hiện ra từ trong hành động mới là vấn đề thực sự; chiến thắng từ trong hành động mới là khả

năng thực sự để kiểm soát môi trường. Tôi trịnh trọng nhắc lại một câu: Trẻ nhỏ nhất định phải có trải nghiệm trực tiếp trước khi chúng có thể bổ sung cho trí tưởng tượng."

Vào một ngày làm việc, tôi tiếp nhận một người mẹ đưa cậu con trai năm tuổi đến. Thời tiết rất lạnh, tôi không thể không hỏi: "Tại sao hôm nay con không đi học?" "Đây cũng là điều tôi đang muốn tìm cô để hỏi. Cô nói xem giáo dục tuổi hỗn hợp Montessori này có cần thiết không? Con tôi lớn nhất lớp, hằng ngày ở trên lớp dạy nó những điều nhỏ nhặt, không có nghĩa gì, như thế nó chẳng học hỏi được điều gì, tốt hơn là tôi nên đưa nó ra ngoài chơi!" Người mẹ này vừa nói xong, chúng tôi nghe thấy một âm thanh xé rách khoảng không.

Khi chúng tôi ngồi nói chuyện, cậu bé đứng ở khu vực chờ đã tháo rời hai đầu vòi nước của thuyền rồng được giáo viên và học sinh cùng làm trong ngày tết Đoan Ngọ. Cậu bé nhăn mặt với tôi và bỏ chạy.

Người mẹ bối rối mỉm cười và nói: "Con chúng tôi hơi nghịch ngợm.

Vòi nước này của các cô bao nhiêu tiền? Tôi sẽ đền bù." Tôi thở dài, không biết trả lời thế nào.

Một đứa trẻ có thể đến trường và không đến tùy theo tính khí của mẹ, trẻ làm vỡ đồ rồi bỏ trốn để cho mẹ phải bỏ tiền đền bù, tôi không dám nghĩ về tương lai của nó. Nếu một đứa trẻ sẵn sàng và có thể truyền đạt lại được cho người khác, chưa kể đến hành vi xã hội và lòng vị tha của mình, chỉ xét đơn thuần về hiệu suất học tập thế

tục nhất mà nó thu được từ trên kim tự tháp học tập là 90%. Nếu tỷ

lệ duy trì học tập của trẻ có thể đạt 90% ở hầu hết thời gian, thì thật là quá tốt!

Phương pháp giáo dục hỗn hợp lứa tuổi mà Montessori đưa ra vô tình trùng khớp với phương pháp giáo dục truyền đạt lại cho người khác trong kim tự tháp học tập có tỷ lệ duy trì nội dung học tập là 90%; truyền đạt lại cho người khác là phương pháp học tập có tỷ lệ

duy trì nội dung học tập cao nhất. Trẻ em càng lớn trong lớp tuổi hỗn hợp thì càng có nhiều cơ hội học tập; và năng lực lãnh đạo của trẻ

càng được khẳng định trong xã hội thương mại; cũng chính trong quá trình tương tác giữa trẻ lớn và trẻ bé, nó sẽ không ngừng được khám phá. Trẻ không phải là một cái máy thụ động, mà là một cá thể

cơ cấu chủ động. Bất kể là trẻ bao nhiêu tuổi, cũng hãy cho trẻ cơ hội để dạy người khác, có thể dạy em trai, em gái nhỏ tuổi hơn; đương nhiên cũng có thể dạy cả người lớn, không có phương pháp học tập nào tốt hơn phương pháp dạy người khác.

Những ông bố, bà mẹ có kinh nghiệm sẽ thấy rằng, sự ảnh hưởng giữa trẻ với trẻ lớn hơn nhiều so với ảnh hưởng từ người lớn với trẻ.

Lớn và nhỏ không phải là nhìn tuyệt đối từ góc độ về tuổi, mà là nhìn về tuổi tâm lý tương đối hoặc khả năng đối ứng mạnh hay yếu. Giống như chúng ta ở nơi làm việc, không phải là chỉ với các đồng nghiệp bằng tuổi chúng ta mà chúng ta còn cần biết phải giao tiếp với những người mạnh hơn và yếu hơn.

Năm 2012, Scott Young người Canada đã dành một năm tự học để

hoàn thành 33 khóa học mà những người khác phải mất bốn năm mới hoàn thành. Khi chia sẻ phương pháp học tập của riêng mình, anh đã đưa ra “Kỹ thuật Feynman” và khiến nó trở nên nổi tiếng.

Feynman, tên đầy đủ là Richard Feynman, nhà vật lý học người Mỹ

nổi tiếng, người đã giành giải thưởng Nobel Vật lý năm 1965. Trong cuốn tự truyện của mình, ông đã chia sẻ một phương pháp học gồm bốn bước:

• Bước đầu tiên là chọn một khái niệm bạn muốn hiểu, lấy một tờ

giấy trắng và viết khái niệm lên tờ giấy.

• Bước thứ hai, hãy tưởng tượng bối cảnh bạn đang dạy khái niệm này cho học sinh.

• Bước thứ ba, nếu gặp phải vấn đề, hãy học lại.

• Bước thứ tư, đơn giản hóa và tương tự.

“Giả thiết là mình đang giảng dạy lại cho người khác” là chìa khóa cho các kỹ thuật của Feynman. Khi chúng ta học kiến thức, cách tốt nhất là nói ra cho mọi người nghe. Sau khi nói ra, chúng ta sẽ hiểu khái niệm này kỹ hơn. Nếu cảm thấy có điều gì đó chưa hiểu, hãy học lại và tiếp tục thay đổi. Chỉ cần tin rằng “Sự không hoàn hảo là khởi đầu của lòng can đảm” và “Lỗi sai là cơ hội tốt để học hỏi”, bạn sẽ

thấy rằng đầu ra là đầu vào tốt nhất, dạy lại cho người khác là cách

học tập tốt nhất.

Không có trải nghiệm, không có học hỏi.

Chương 9

THAY ĐỔI THỜI GIAN TIẾP CẬN

MỌI NGƯỜI, GIẢI QUYẾT MÂU

THUẪN GIA ĐÌNH

Mùa xuân có trăm hoa đua nở, mùa thu có ánh trăng vàng rực rỡ, mùa hạ có gió mát thổi và mùa đông có tuyết bay. Nếu không có điều gì làm chúng ta phiền muộn đau đầu, thì nhân gian cứ biến chuyển tốt như

vòng quay của thời tiết.

-Thiền sư Tuệ Khai [Trung Quốc]

Vòng thời gian của gia đình từ một người đến ba người Từ khi bắt đầu có con nhỏ, việc sắp xếp thời gian trở nên lộn xộn.

Nhiều ông bố bà mẹ ở trong lớp quản lý thời gian của gia đình đều than vãn như vậy.

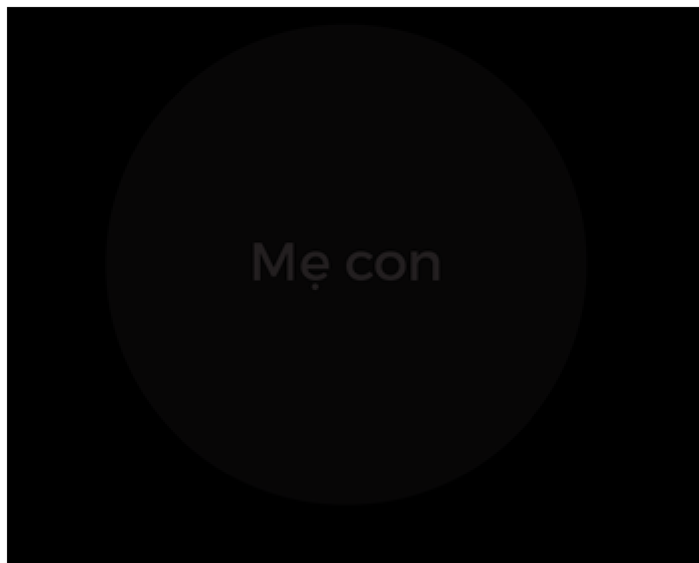
Đúng vậy, khi còn độc thân, sắp xếp thời gian là một vấn đề đặc biệt đơn giản và bản thân có thể sở hữu toàn bộ thời gian của mình. Sau khi kết hôn, hai người sống với nhau, khi chưa có con, chưa có nhiều gánh nặng, và ngay cả khi không đồng quan điểm với nhau, thì việc

sắp xếp thời gian cũng vẫn dễ dàng đạt được thỏa thuận. Nhưng với sự ra đời của con, gia đình ba nhân khẩu nhanh chóng trở thành gia đình năm nhân khẩu. Ông bà đến nhà để giúp đỡ, các thành viên trong gia đình tăng vọt, việc sắp xếp thời gian trở nên rất phức tạp và hỗn loạn; nguyên nhân đằng sau những bất đồng và xung đột đều có liên quan đến việc sắp xếp thời gian.

Khi gia đình có thêm một đứa trẻ thì nó chính là khảo nghiệm nghiêm trọng nhất của cuộc hôn nhân. Ai sẽ cho con ăn vào ban đêm? Làm thế nào để phân chia công việc gia đình? Khi con tôi vừa tròn một tuổi, cũng là qua một năm khó khăn nhất trong hôn nhân của chúng tôi, tất cả mâu thuẫn nhỏ đều được phóng đại lên không giới hạn.

Gia đình là đơn vị xã hội lâu đời nhất trên thế giới và là mô hình xã hội thu nhỏ. Sắp xếp thời gian cũng là nguồn gốc của xung đột gia đình. Sau khi làm cha làm mẹ, chúng ta xem trọng việc sắp xếp thời gian cho gia đình hơn và cũng chính vì thế mà chúng ta càng hoang mang hơn.

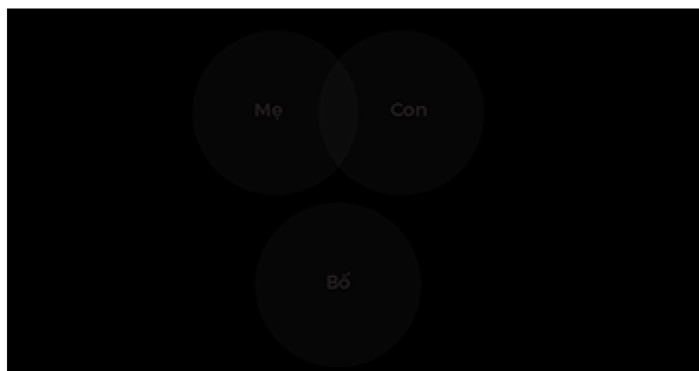
Vậy một đứa trẻ từ khi sinh ra đến lúc lớn lên có ý nghĩa như thế nào với việc sắp xếp thời gian của gia đình?



Từ khi con được sinh ra đến sáu tháng tuổi, việc ăn uống, nghỉ ngơi, vui chơi đều dựa vào mẹ. Con không thể phân biệt rõ được ranh giới giữa bản thân và thế giới bên ngoài, vì vậy trong thời gian này con và mẹ được gọi là thể cộng sinh theo tâm lý học. Ở giai đoạn này, thời gian của mẹ và thời gian của con gần như trùng khớp.

Trẻ từ sáu tháng đến ba tuổi, thời gian giữa mẹ và con dần cách xa.

Con cũng đã hiểu: Tôi là tôi, thế giới là thế giới, tôi có biên giới và không gian với thế giới. Một phần thời gian của mẹ cần dành lại cho tôi. Tôi cũng cần thời gian và không gian độc lập để làm những việc của riêng mình. Khi con lớn lên, mẹ và con sẽ có nhiều thời gian độc lập. Vậy trong biểu sắp xếp thời gian giữa mẹ và con, thì bố có vai trò gì?



Nếu mẹ không dành thời gian cho bố và con trước, thì bố bị đẩy ra

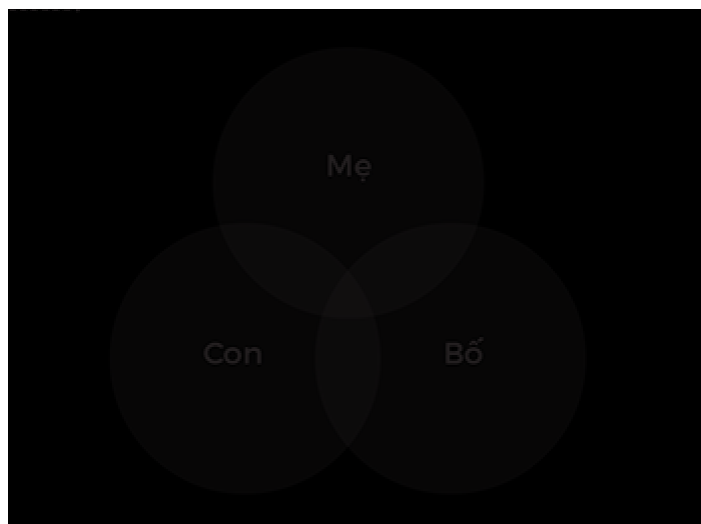
ngoài, không chia sẻ trách nhiệm chăm sóc con với mẹ, sẽ khiến mẹ

cảm thấy mệt mỏi. Vậy nên, vòng tròn thời gian của bố, mẹ và con được phân chia rõ ràng thành hai phe.

Nếu ngay từ lúc con còn nhỏ, bố có thể tham gia một cách có ý thức vào sự sắp xếp thời gian giữa mẹ và con thì khi con lớn lên, con và bố

ngày càng có nhiều thời gian ở bên nhau, và sự sắp xếp vòng tròn thời gian của gia đình là ba vòng tròn đan xen chặt chẽ với nhau.

Chúng ta đều có khoảng thời gian thân mật gần gũi với nhau, nhưng cũng có khoảng thời gian tự do độc lập cho riêng mình.





Đến một ngày con đã lớn, phải đi xa nhà, tự trải nghiệm cuộc sống của chính mình, vòng tròn thời gian của con cuối cùng cũng phải tách ra khỏi vòng tròn của bố mẹ. Đó là cuộc chia cách đầy ắp nước mắt thâm tình.

Trên thế giới này chỉ có một loại tình yêu lấy sự chia cách là mục đích, đó chính là tình yêu của bố mẹ dành cho con cái. Nhà văn nổi

tiếng Gibran nói rằng: "Con cái của các bạn không phải con cái của các bạn, mà là 'sinh mệnh', là những đứa trẻ mà bản thân mình khao khát. Chúng mượn các bạn mà đến, nhưng chúng không từ các bạn mà đến. Mặc dù chúng sống cùng nhưng không thuộc về các bạn.

Các bạn có thể cho chúng tình yêu, nhưng không thể cho chúng tư

tưởng, vì chúng có tư tưởng riêng của mình. Các bạn có thể che chở

cơ thể của chúng, nhưng không thể che chở linh hồn của chúng."

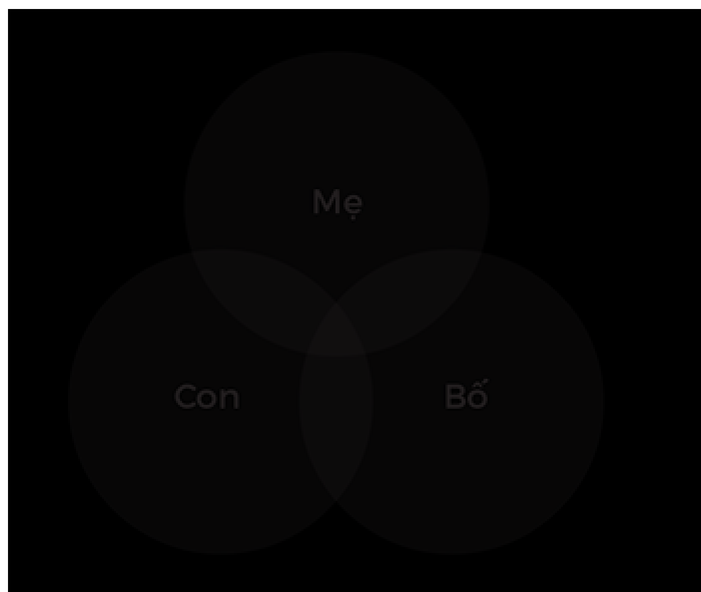
Cắt dây rốn – lần đầu tiên con tách khỏi cơ thể mẹ, biết đi – lần đầu tiên hành động của con tách khỏi hành động của mẹ, cai sữa – lần đầu tiên dinh dưỡng của con tách khỏi dinh dưỡng của mẹ, đi mẫu giáo – lần đầu tiên tách khỏi quan hệ gia đình. Quá trình trưởng thành của con chính xác là quá trình tách biệt giữa chúng ta và con.

Cho phép bản thân có cuộc sống riêng, mới có thể cho con cuộc sống

riêng của mình, mối quan hệ mẹ-con như vậy mới là một vòng tròn càng ngày càng phát triển và chứa đựng hàng ngàn điều tốt đẹp.

Đây là vòng tròn thời gian của gia đình từ lúc có một người đến khi có ba người. Từ khi con được sinh ra đến khi trưởng thành, quá trình phân tách dần diễn ra, bố và mẹ có khoảng thời gian thân mật, mẹ

và con có khoảng thời gian thân mật, bố và con có khoảng thời gian thân mật. Đến khi con trưởng thành, bố mẹ mang theo yêu thương để dõi theo con từ đằng xa.



Bạn mong muốn vòng tròn thời gian của gia đình mình trông như

thế nào? Tôi đề nghị các bố mẹ trong lớp quản lý thời gian gia đình vẽ vòng tròn thời gian mong muốn ra giấy.

Tại những chỗ có tồn tại điểm giao nhau, đề nghị bạn viết ra hoạt động đặc biệt bạn mong muốn được sắp xếp; nó đại diện cho khoảng thời gian thân mật giữa bạn và một thành viên trong gia đình. Bạn muốn sắp xếp nó như thế nào?

Tại những chỗ độc lập tách rời, đề nghị bạn viết ra hoạt động đặc biệt bạn mong muốn được sắp xếp; nó đại diện cho khoảng thời gian độc lập của bản thân bạn hoặc với một mình thành viên trong gia đình mà bạn mong muốn. Bạn muốn sắp xếp nó như thế nào?

Bạn mong muốn:

Sắp xếp hoạt động độc lập của một người_________

Sắp xếp hoạt động của thế giới hai người_________

Sắp xếp hoạt động của cả gia đình_____________

Bạn cho rằng bạn đời của bạn mong muốn:

Sắp xếp hoạt động độc lập của một người_________

Sắp xếp hoạt động của thế giới hai người_________

Sắp xếp hoạt động của cả gia đình_____________

Bạn cho rằng con của bạn mong muốn:

Sắp xếp hoạt động độc lập của một người_________

Sắp xếp hoạt động của thế giới hai người_________

Sắp xếp hoạt động của cả gia đình_____________

Mọi người hầu như đều có khoảng thời gian tám tiếng để ngủ và tám tiếng để làm việc như nhau. Quyết định đến chất lượng cuộc sống của từng người là ở tám tiếng thứ ba, đó là khoảng thời gian thư giãn giải trí và tám tiếng này cũng quyết định đến chất lượng cuộc sống gia đình.

Khoảng thời gian thư giãn giải trí dường như bị xem nhẹ, nhưng thực tế nó lại chứa nguồn năng lượng của chúng ta; và nguồn năng lượng này giúp chúng ta làm việc hiệu quả hơn. Như thế, đối với một cá nhân, một cặp vợ chồng, hay một người trong gia đình, việc chúng ta phân bổ thời gian thư giãn giải trí thế nào quyết định đến chất lượng cuộc sống của chúng ta như vậy.

Xem ra cả câu hỏi và câu trả lời đều rất bó buộc, nhưng có thể giúp các bậc cha mẹ giải tỏa suy nghĩ và phát hiện ra một vài sự thật đáng kinh ngạc.

Thứ nhất, chúng ta cần rót đầy nước vào cốc của mình trước rồi mới có thể rót cho người khác. Nếu không tự nạp đầy năng lượng cho bản thân và làm những gì chúng ta muốn thì lấy đâu ra năng lượng để có thể cung cấp cho người khác? Đôi khi chúng ta thiếu kiên nhẫn với con vì tiếng nói thẳm sâu bên trong nội tâm của chúng ta là “mẹ đã hy sinh nhiều cho con như thế, dựa vào đâu mà con vẫn chưa hài lòng?” Sắp xếp thời gian nghỉ ngơi thư giãn phải có trình tự, ưu tiên thời gian thư giãn giải trí cho riêng mình, với bạn đời và cuối cùng là

thư giãn giải trí cùng con. Người quan trọng nhất trên thế giới phải là chính bản thân mình và mối quan hệ quan trọng nhất là mối quan hệ giữa bản thân với bản thân. Người quan trọng thứ hai là bạn đời, đó là mối quan hệ mật thiết và cuối cùng mới là con, đó là mối quan

hệ cha mẹ và con cái. Nếu trật tự đó bị đảo ngược, nó sẽ phá vỡ trật tự gia đình và năng lượng của tình yêu sẽ không thể chảy.

Thứ hai, từ trước đến giờ chưa bao giờ nghĩ về cách thư giãn giải trí của bạn đời. Chúng ta hiểu quá ít về những người đã quá quen thuộc với mình và thậm chí chưa từng nghĩ nghiêm túc về nhu cầu và sở

thích của bạn đời, chỉ chú trọng đến nhu cầu của bản thân.

Một người mẹ thấy rằng, lúc tiêu tiền, cách giải trí riêng biệt của chồng cô là mua đồ điện tử. Khi không tiêu tiền, cách thư giãn riêng biệt của chồng cô là ngủ. “Trong khoảng thời gian khi chồng đi mua đồ điện tử hoặc ngủ mà bỏ bê con cái và bản thân tôi, tôi luôn phàn nàn về điều đó, nhưng bây giờ tôi phát hiện ra rằng đây chính là cách duy nhất để anh ấy thư giãn. Và anh ấy tìm thấy hạnh phúc và năng lượng theo cách

này.” Cô ấy đột nhiên hiểu rằng đó không phải là khuyết điểm của chồng, mà là cách anh ấy có được năng lượng.

Hóa ra những cuộc cãi vã hời hợt đều bắt nguồn từ những quan điểm khác nhau về cách đầu tư thời gian của chúng ta. Tôi muốn cách giải trí ở thế giới có hai người là trò chuyện, nhưng nửa kia lại muốn xem phim truyền hình, nguyên nhân thường xảy ra mâu thuẫn là do cách giải trí khi hai người ở cùng nhau không được thống nhất, cách tái

tạo năng lượng không giống nhau và khác với việc “Anh yêu hay không yêu em?” và “Anh có coi trọng em hay không?”

Trên máy bay từ Los Angeles trở về nhà, tôi gặp một cặp vợ chồng người Philippines có một cậu con trai năm tuổi. Khi trên máy bay, hai vợ chồng ngồi cạnh nhau, đeo một cặp tai nghe và xem phim, để

cậu con trai ngồi một mình phía trước mặt. Không ai quan tâm đến đứa trẻ, họ như vẫn đang hẹn hò, liệu tôi có nhìn nhầm hay không!

Rất nhiều gia đình khi nhìn thấy sự sắp xếp chỗ ngồi như thế này sẽ

không nghĩ như vậy. Nhưng nghĩ kỹ một chút, sự sắp xếp chỗ ngồi như thế đã mang lại cho cha mẹ nhiều thời gian thân mật, cũng là

tạo cho cậu bé năm tuổi cơ hội được ở một mình. Chẳng mấy chốc, cậu bé đã nói chuyện với cậu bé ngồi bên cạnh bằng tiếng Anh.

Thứ ba, cách giải trí của con không liên quan gì đến tiền bạc, nhưng có liên quan đến thời gian. Cách giải trí gia đình mà con yêu thích là cả nhà cùng chơi với nhau. Và dường như chẳng quan trọng là chơi trò gì, nhưng cũng đều rất vui. Chúng ta cần dành thời gian giải trí với con. Trong thời gian giải trí của gia đình, không phải là vấn đề

người lớn muốn chi bao nhiêu tiền, mà thời gian mới chính là tình yêu khan hiếm nhất. Quan điểm giá trị thời gian là đa nguyên, chúng ta không thể yêu cầu người khác có quan điểm giá trị giống mình.

Hỏi mọi người, cách giải trí thư giãn của họ, có giống cách mà bạn đã viết ra trên giấy. Thời gian chủ động của bạn là thời gian bị động của người khác. Thời gian chủ động giữa bạn và người khác cần được thỏa thuận trước, cần bạn lập kế hoạch và cũng cần lập kế hoạch với nửa kia.

Ngoài thời gian giải trí thư giãn, quan điểm giá trị thời gian thì cách biểu đạt ngôn ngữ của tình yêu và mức độ tiếp nhận nó cũng khác nhau; trong các hạng mục khác nhau, chiến lược đầu tư thời gian cũng không giống nhau.

Tại sao một số người thích lắng nghe những lời động viên khuyến khích, có người thích âm thầm lặng lẽ, một số người thích quà tặng và một số thì lại coi trọng sự đồng hành?

Mỗi người đều có ngôn ngữ tình yêu riêng, giống như mọi người trên thế giới này nói tiếng mẹ đẻ khác nhau và mọi người nói ngôn ngữ

tình yêu cũng khác nhau. Kinh nghiệm từ khi còn nhỏ đến lúc trưởng thành đã cho phép mỗi người chúng ta phát triển một ngôn ngữ tình yêu chính cho riêng mình. Nếu hai người nói tiếng mẹ đẻ khác nhau thì hai bên không hiểu ngôn ngữ của nhau, điều này có thể dẫn đến hiểu lầm và khoảng cách.

Sau hơn 20 năm nghiên cứu và trải nghiệm lâm sàng, Tiến sĩ người Mỹ Gary Chapman đã tóm tắt năm ngôn ngữ của tình yêu: A. Ngôn từ khẳng định (Words of Affirmation)

B. Thời gian tinh tế (Quality Time)

C. Tiếp nhận quà tặng (Receiving Gifts)

D. Hành vi phục vụ (Acts of Service)

E. Tiếp xúc thân thể (Physical Touch)

Khi con mới ra đời, chúng ta thường xuyên tiếp xúc thân thể với con.

Khi con lớn lên, cần thiết chúng ta mới có tiếp xúc thân thể với con như đưa con ra xe và giúp chúng mặc quần áo. Với sự phát triển của con, chúng ta đã quên đi cách thể hiện tình yêu như ban đầu; ngoài kể chuyện, có thể là những cái ôm đơn giản và nụ hôn. Tốc độ của cuộc sống quá nhanh, chúng ta chỉ nói ra những câu mệnh lệnh, mà quên đi những lời khẳng định tích cực với con. Những lời khẳng định đối với con mà nói chính là những lời động viên khích lệ và tạo cho con lòng can đảm.

Con cũng cần có những khoảnh khắc thời gian tinh tế để có được sự

chú ý đầy đủ. Nhìn thấy ngôn ngữ của tình yêu cũng giúp chúng ta

dễ dàng bày tỏ tình yêu với nhau hơn. Giờ bạn hãy điền ngôn ngữ

của tình yêu vào những hành vi sau:

______Ôm

______Anh chuẩn bị tặng em món quà sinh nhật ______Anh sẽ giúp em rửa rau chứ?

______Hôn một cái

______Anh đã chuẩn bị một bất ngờ cho em

______Chúng ta hãy cùng đi ăn món em yêu thích ______Anh muốn làm cho em món mà em thích ăn nhất Vậy làm thế nào để bạn biết được con bạn hoặc nửa kia của bạn thích loại ngôn ngữ tình yêu nào?

Con bạn thích loại ngôn ngữ tình yêu nào?__________

Nửa kia của bạn thích loại ngôn ngữ tình yêu nào?______

Ông bà thích loại ngôn ngữ tình yêu nào?___________

Bạn có thể trực tiếp hỏi đối phương và đưa ra hai loại ngôn ngữ tình yêu để họ lựa chọn. Em muốn anh làm món mì mà em thích không,

hay chúng ta cùng đi dạo trong công viên nhé? Con thích ôm mẹ hay đọc truyện tranh với mẹ không? Khi anh đi công tác về, em có muốn anh mang một món quà về cho em không, hay để em viết một lời động viên?

Từ một người đến ba người, từ tình yêu đến việc đảm bảo rằng nửa kia cảm nhận được tình yêu, mấu chốt đều nằm ở cách chúng ta thể

hiện tình yêu trên dòng thời gian với những người trong gia đình.

Hôn nhân không phải là một thảm kịch anh thắng em thua Trong đám cưới, do người dẫn chương trình yêu cầu, anh quỳ gối trong năm phút. Dưới sự chứng kiến của hàng ngàn người, tôi trở

thành vợ của anh. Chớp mắt đã sáu năm.

Sáu năm trước, anh bắt đầu kinh doanh và tôi mang thai. Một chuyến công tác của anh kéo dài cả vài tháng và nỗi sợ hãi chờ đợi một sinh mệnh nhỏ của tôi lan qua cả đường dây điện thoại vô hình tới anh.

Khi anh trở về, con đã đầy tháng, rồi anh lại đi, con biết lẫy, anh lại trở về, con biết gọi "mẹ ơi". Tất cả các cột mốc phát triển của con đều có sự phối hợp không thay đổi của anh ấy là: đi công tác.

Nhìn anh hào hứng vạch ra chiến lược kinh doanh, tôi không thể

không nghĩ đến một thương hiệu văn học cho anh trong giấc mơ của tôi, nhưng tôi không thể vì làm vợ làm mẹ mà xa rời xã hội.

Sau khi con gái chào đời, tôi bị cuốn vào vũng lầy của người mẹ bán thời gian, cộng thêm chất xúc tác của hormone đã làm tôi gần như

bị trầm cảm sau sinh.

Anh đặt cô con gái mới sinh xuống, thuyết phục ông bà trông con giúp, đưa tôi đi dạo ngắm quang cảnh, cùng tôi nói về cảm xúc và giấc mơ của tôi trong quán cà phê.

Tôi nói tôi muốn viết một cái gì đó và anh đã trở thành độc giả đầu tiên. Khi tôi run rẩy và nói xong lời cuối cùng, anh đã hết lời khen ngợi và đánh giá cao ý tưởng tôi. Đồng thời, anh khuyến khích tôi kiên trì và đọc nó cho cả gia đình cùng nghe, anh đã hét lên: "Vợ tôi là một nhà văn."

Tôi bồn chồn không yên, còn anh la hét cổ vũ tôi như một đứa trẻ, đến giờ tôi còn nhớ rất rõ khoảnh khắc ấy.

Được chồng khích lệ là một sự bùng phát không có điểm kết trong tôi.

Trong mấy năm qua, tôi đã viết được 181 chương với tổng số 300.000

từ. Không có anh, tôi sẽ không đạt được thành tích trong sáng tác như bây giờ.

Anh nói: “Em phải dũng cảm là chính mình.”

Mặc dù đi chơi cùng với anh, những người khác đều nói “đây là bà Trần”, nhưng anh luôn sửa lỗi cho họ và giới thiệu tôi với họ một cách nghiêm túc rằng: “Đây là một siêu sao của những người năm đó, với vinh dự đạt điểm cao nhất trong kỳ thi tốt nghiệp, và là một nhà văn tài ba.” Tất cả những điều anh nói che khuất đi vai trò một người mẹ toàn thời gian chăm sóc con cái của tôi.

Anh luôn nói rằng anh là một người thô lỗ, nhưng tôi thấy rõ anh là một quý ông trung thực. Mọi người thường hỏi: “Đều là doanh nhân, hai bạn sống với nhau như thế nào?”

Anh luôn mỉm cười và nói: “Sống như bình thường.”

Hai năm trước, cơ duyên đến, tôi cũng trở thành một doanh nhân trong lĩnh vực khác và theo một cách khác.

Nhưng thật kỳ lạ, thay vì ngày càng xa cách, chúng tôi càng gần gũi nhau.

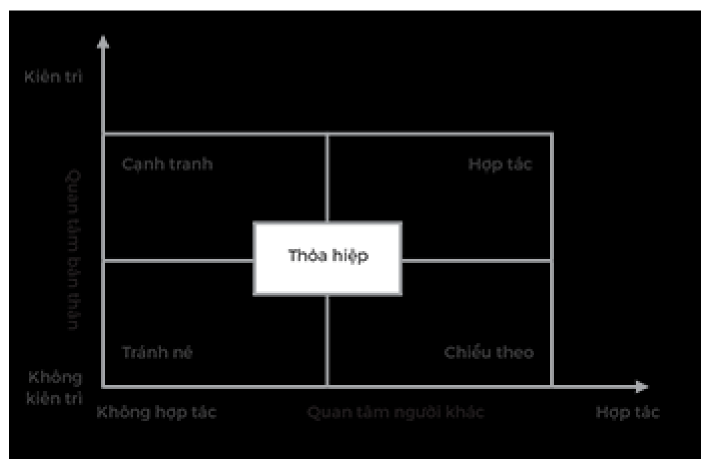
Nếu chế độ tương tác trước đây là hình mẫu lãng mạn của anh trai chăm sóc em gái, thì rốt cục sau khi lập nghiệp tôi đã đứng cùng anh trong hình ảnh của cái cây.

Anh trở thành người hỗ trợ đắc lực nhất trên con đường khởi nghiệp của tôi, mặc dù anh ấy không giỏi thể hiện, cũng không muốn thể hiện thành tích, nhưng tôi biết anh vẫn âm thầm vì tôi mà làm. Nếu sáu năm trước đây tôi cứ kiên trì với bổn phận làm một người mẹ toàn thời gian và làm người vợ luôn cổ vũ động viên anh trên con đường sự nghiệp thì giờ đây anh đã trở thành một người đàn ông có năng lực trong công việc và có tham vọng sống cao, điều không dễ gì làm được. Hôn nhân không phải là thảm kịch anh thắng em thua, mà là niềm tin anh dành cho em trước khi em tin, là dũng khí anh cho phép em được làm chính mình.

Ở đâu có người thì ở đó có xung đột, tuy chúng ta luôn mong thế giới hòa bình, nhưng trong hôn nhân, những xung đột là khó tránh khỏi, bạn thường xử lý những xung đột này theo cách nào dưới đây?

A. Đối đầu cạnh tranh, chú ý hơn đến nhu cầu của bản thân và thờ ơ

không quan tâm đến người khác.



B. Tránh né, từ chối tiếp nhận xung đột, tránh tiếp xúc với mọi người, tức là không quan tâm đến nhu cầu của bản thân, cũng không quan tâm đến nhu cầu của người khác.

C. Chiều theo và quan tâm nhiều hơn đến nhu cầu của người khác, không quan tâm đến nhu cầu của bản thân, nhượng bộ, ngay cả khi bản thân không sai.

D. Thỏa hiệp, đàm phán với người khác bằng nhiều cách, nhưng có rất nhiều rủi ro. Đối với bản thân và người khác, quan tâm ở mức độ

vừa phải.

E. Hợp tác, coi xung đột là vấn đề đòi hỏi cả hai bên cùng giải quyết, đây là cách tốt nhất để giải quyết xung đột.

Cả hai bên cùng hợp tác, tức là vừa quan tâm đến bản thân và cũng quan tâm đến những người khác.

Mô hình Thomas-Kilman

Nhà tâm lý học Thomas đã tóm tắt năm cách mà mọi người dùng để

đối phó với xung đột như trên. Trong lớp quản lý thời gian gia đình, hầu hết phụ nữ đã chọn cách tránh né, chiều theo và thỏa hiệp, nhưng khi mà nhịn không được thì cũng muốn dùng cách cạnh tranh giằng co để xử lý.

Người lớn đặc biệt thích đùa giỡn với con cái: “Con tốt với bố hay tốt

với mẹ?” Đứa trẻ nhìn người bố ngồi bên trái và nhìn người mẹ bên phải: “Bố và mẹ đều tốt.” Sau đó, một bên là người mẹ sẽ nói rằng:

“Thế là thôi, mẹ mất công với con rồi, xong rồi.” Còn một bên là người bố cũng sẽ nói rằng: “Bố nói rồi mà, con vẫn là thân với mẹ, không đi chơi cùng con nữa!”

Để trẻ nhỏ trả lời câu hỏi so sánh hai người như thế là rất khó, và còn khó hơn khi so sánh các đối tượng trong gia đình mà đặc biệt là so sánh giữa bố và mẹ, song thân yêu quý của chúng. Và vấn đề là câu trả lời sẽ đều khiến cả hai người lớn khó xử, cho dù trẻ có chọn cách nào thì cũng sẽ làm cho một người lớn không vui. Vậy tại sao chúng ta bắt trẻ phải lựa chọn? Không thể tránh khỏi sự cạnh tranh đối đầu, hoang mang, tổn thương; ngoài mối quan hệ giữa vợ và chồng, còn có một sinh mệnh độc lập mà chúng ta yêu thương tha thiết.

Hôn nhân không phải là một thảm kịch anh thắng em thua. Ngay cả

khi có những mâu thuẫn, xung đột cũng cần trực tiếp đối mặt để giải quyết. Tránh né vấn đề chỉ gây ra sự đối đầu về tình cảm ngày càng lớn hơn.

Để giữ cho trẻ không bị ảnh hưởng, cố gắng đừng để xảy ra bất kỳ

mâu thuẫn nào trở thành một thói quen phổ biến của nhiều bậc cha mẹ, nhưng những cơn giận dữ bạo lực này lại biến đổi thành một hình thức khác, hiện lên trong cuộc sống. “Anh hãy nhìn lại bản thân anh xem, đúng là cha nào con nấy, nhà dột từ nóc, sao mà em xui xẻo đến vậy, một mình anh còn chưa đủ phiền phức lại sinh thêm đứa nữa!” Khi đứng trước mặt con, cha mẹ đầy yêu thương của chúng mà lại đi phê bình một cách hết sức tiêu cực bạn đời. Khi phê bình, còn phải thêm bằng chứng chứng minh tính di truyền. Không chỉ làm nhục bạn đời mà còn làm nhục cả đứa trẻ mang dòng máu của bạn đời. Nhân danh việc giáo dục con mà làm tổn thương lòng tự trọng của bạn đời, không chỉ tổn thương bạn đời mà tổn thương cả con nữa.

“Trật tự tự nhiên” phổ biến trong hệ thống gia đình ảnh hưởng đến mọi thành viên và khi mọi thành viên đều tuân theo trật tự thì tình yêu sẽ trôi chảy một cách hiệu quả. Nếu bất kỳ bên nào, vợ hay chồng, lấy con làm trung tâm và để con thay thế vị trí của bạn đời thì

về lâu dài, mong muốn bạn đời đáp ứng sự kỳ vọng về tâm lý sẽ bị

thay bằng mong muốn con đáp ứng.

Nền tảng của mối quan hệ cha mẹ và con cái luôn luôn là quan hệ

thân mật. Không có sự nuôi dưỡng cho quan hệ thân mật này thì những gì chúng ta thực hiện trong hôn nhân chỉ là trách nhiệm chăm sóc con cái. Nó cũng sẽ khiến cho mối quan hệ này bị trách móc và phàn nàn, mà không phải là theo phương pháp thứ năm là hợp tác. Hợp tác cùng chiến thắng.

Sự tôn trọng dành cho người bạn đời của mỗi người là khác nhau, cùng tôn trọng nhau để sắp xếp ra khoảng thời gian thân mật giữa hai người, chính là tiền đề tạo ra năng lượng cho mối quan hệ mật thiết của chúng ta. Người quan trọng thứ hai trên thế giới này luôn là người bạn đời và món quà tuyệt vời nhất mà chúng ta có thể dành cho con cái chính là tình yêu thương thắm thiết giữa cha và mẹ.

Khác biệt thế hệ là sự tha thứ đối với một thời đại Trong thang máy, tôi gặp một bé gái một tuổi rất dễ thương. Vừa đến bãi đậu xe, một cơn gió nhẹ thổi tới, mấy người lớn đứng xung quanh thành vòng tròn, mặc quần áo cho cô bé. Cảnh tượng thật quá kỳ lạ.

Cô bé đứng ở trong không biết là khó thở hay vì quá nhiều cánh tay tranh nhau mặc quần áo cho mà khóc nức nở. Cứ như thế, nhóm

người lại tập trung xung quanh và hộ tống cô bé đến xe như nghi thức xuất hành của vua chúa thời xưa.

Có một câu chuyện thú vị về chiếc quần của đứa trẻ quá dài và cần cắt ngắn đi. Sáng sớm ngày hôm sau đã thấy chiếc quần bị cắt ngắn thành quần lửng. Vì mẹ đã cắt rồi, bà ngoại lại cắt nữa, rồi bà nội lại cắt tiếp. Mọi người ai cũng đều cắt đi một chút. Mấy người cùng cắt như thế làm chiếc quần vốn tương đối dài nhưng đã bị cắt thành quần lửng trong sự hỗn loạn.

Vì khi có trẻ, mâu thuẫn gia đình tăng lên. Mỗi thành viên trong gia đình đều muốn cắt chiếc quần này, đặc biệt là ông bà đến để giúp con chăm cháu.

Ông bà cũng cần để ý về quan điểm, đặc biệt là khi chăm sóc cháu.

“Bà đừng lấy cách chăm sóc ngày xưa như với con để chăm cháu, một mình con chịu đựng đủ rồi!”

“Con đã nói với mẹ cả nghìn lần rồi, mẹ không nghe, mà tại sao người đi đường, bà hàng xóm nói thì mẹ nghe, sao mẹ lại không tin tưởng con gái mình nhỉ!”

“Ôi tôi mệt muốn chết đi, cứ lải nhải rằng không mặc áo khoác thì dễ cảm lạnh, không bệnh cũng bị phiền mà ốm...”

Nhớ lại khi tôi đang mang thai, đang khát khao mong đợi viễn cảnh với sự ra đời của thế hệ thứ ba, đầy ắp tình yêu thương thì cảm xúc của tôi đột nhiên rơi xuống vực thẳm. Làm thế nào để đối mặt với những mâu thuẫn vô tận hay so tài thắng thua và giành giật sự công nhận của một đứa trẻ và xã hội? Nó như cuộc tranh luận tại tòa án, nơi hai bên đều có những lời nói riêng, hùng hồn kịch liệt tấn công vào sơ hở của đối phương.

Khi mà giữa chúng ta và ông bà xuất hiện những quan điểm bất đồng mạnh mẽ, thường thì đó không phải là vấn đề về chăm sóc trẻ, mà luôn là một số những mâu thuẫn giữa bản thân với cha mẹ, chỉ có điều trước đây nó đã được che giấu. Sau khi có con, giống như đặt một chiếc kính lúp trong gia đình, làm cho những mâu thuẫn nhỏ ẩn giấu bấy lâu nay bỗng chốc trở nên lớn hơn và không có chỗ nào để

che giấu nữa.

Ngôn ngữ lạnh lùng bật ra không phải là sự tức giận vì ông bà đối xử

với các cháu không đúng cách, mà là sự tức giận vì chúng ta đã từng bị đối xử thô lỗ khi còn nhỏ.

Hòa lẫn với sự tức giận và sự công nhận không thỏa đáng, làm thế

nào để chúng ta có thể vừa đang tức điên lên có thể bình tĩnh lại, để

thảo luận với ông bà về cái gọi là sự khác biệt trong cách nuôi dạy con?

Trong việc nuôi dạy con giữa các thế hệ, chìa khóa để giải quyết sự

khác biệt cơ bản không nằm ở những vấn đề cụ thể của việc nuôi dạy con cái, mà là những vết tích còn lại sau khi chúng ta được nuôi dạy từ thời thơ ấu.

Công bằng mà nói, chúng ta có thực sự là đang tranh luận vào đúng thời điểm thích hợp như cho lòng đỏ trứng vào cơm rang đúng lúc không? Chúng ta có thực sự là đang tranh luận về vấn đề khoa học của nước tiểu không? Có phải chúng ta đang bác bỏ lý do tại sao trẻ

em không nên bị đe dọa không? Nếu thực sự là đang tranh luận về

những vấn đề này, thì tại sao chúng ta lại phải hết sức giận dữ, tức

sùi bọt mép, thiếu kiên nhẫn đến như vậy? Bởi vậy, tranh luận đó không phải là khó khăn trong việc nuôi dạy con giữa các thế hệ, mà là cách chúng ta nhìn về phương pháp nuôi dạy của thế hệ trước.

Năm đầu tiên khi vừa mới sinh cô con gái lớn cũng chính là khoảng thời gian giữa tôi và mẹ tôi có mâu thuẫn nghiêm trọng nhất. Nhìn vào một cặp mẹ và con gái thường xuyên chiến đấu hết mình với nhau như thế, chồng tôi đã trở thành một người hòa giải. Anh bảo tôi phải chú ý đến hoàn cảnh lịch sử và nền tảng vật chất của thế hệ

trước để giúp tôi lý giải được “tình mẫu tử của thế hệ trước được thể

hiện thông qua hành vi chứ không phải là cảm xúc”. Cuối cùng tôi cũng đã dần hiểu ra.

Hóa ra, ngay cả khi tôi nói với mẹ tôi những lời khó nghe nhất thì bà cũng vẫn không từ bỏ việc giúp tôi chăm sóc con của tôi. Ngay cả khi bà ấm ức rơi nước mắt thì cũng sẽ vẫn lau khô để tiếp tục nấu bữa cơm cho tôi. Ngay cả khi tôi tức giận với bà, bốc hỏa lên thì bà vẫn nhặt quần áo bẩn của tôi lên giặt sạch, bất kể những vết nứt và vết chai sần dày trên tay.

Còn tôi, tôi chỉ thấy những cảm xúc của mình một cách ích kỷ, quên đi bối cảnh cuộc sống của thế hệ “sau 5X” mà yêu cầu những người của thế hệ “5X” bày tỏ cảm xúc của họ theo bối cảnh cuộc sống của thế hệ “8X”. Điều đó có hơi quá không?

Vì vậy, lần đầu tiên sau khi trưởng thành, tôi đã ôm mẹ tôi và khóc lặng lẽ mà chẳng hề có lời thắc mắc hay buộc tội nào. Lần đầu tiên ở

tuổi trưởng thành, tôi đã hòa giải với đứa trẻ bị tổn thương chính bên trong tôi, và lần đầu tiên tha thứ cho sự khắc nghiệt thuộc về

thời đại nhưng không nhất định thuộc về một người mẹ.

Không ai có thể thoát ra khỏi bối cảnh của thời đại. Tách khỏi bối cảnh của thời đại trước để xem xét rất nhiều hành động của họ thực sự sẽ khiến mọi người cảm thấy không thể lý giải nổi và khó mà chấp nhận được.

Mẹ tôi thường tích trữ ngũ cốc, dầu ăn, mì gạo và các loại khăn mặt thành đống trong nhà, không còn chỗ nào để sắp xếp được. Đôi khi bà cũng cảm thấy khó chịu bởi căn phòng của bà chẳng còn chỗ nào có thể len chân vào; thế mà bà vẫn cứ bảo tôi đi mua cái này cái kia.

Tôi luôn không thể kiềm chế được cơn nóng giận, làm sao mà bà còn cứ thúc giục tôi đi mua cái này cái kia trong khi bán hàng online điện tử ngày nay đang phát triển đến như vậy? Thật là nực cười làm sao!

Mỗi lần đáp lại sự thúc giục của mẹ, tôi tỏ vẻ mất kiên nhẫn.

Tôi đã quên rằng thế hệ của bà được sinh ra trong thời kỳ hàng hóa khan hiếm, và sự bất an đó đã khắc sâu tận xương tủy. Sau khi nhìn thấy dòng chảy của lịch sử đó tôi thường sẽ cố gắng châm biếm bà thêm một câu “Cái này có cần nhiều không, có phải mua thêm dự trữ không?”

Lần đầu tiên, tôi theo mẹ chồng về quê. Ông bà sợ con trẻ vừa xuống tàu bị đói đã lấy bát cháo kê trong tủ lạnh để qua đêm ra hâm nóng rồi đưa cho con gái tôi ăn. Đêm đó con gái tôi bị tiêu chảy sau khi ăn cháo. Ở huyện, tôi không quen ai cũng không có thuốc trong tay, tôi điên lên vừa xử lý những vết bẩn trên giường vừa làu bàu: “Mẹ đã luôn cẩn thận trong ăn uống. Đều là mì gạo dành cho trẻ nhỏ, mà sao con lại đau bụng chứ?”

“Hay là tại cháo kê để qua đêm không còn thơm ngon nữa?” Một câu nói của mẹ chồng nhanh như chớp làm nổ tung cơn tức giận của tôi, tuy tôi không nói ra nhưng khuôn mặt đầy vẻ khó chịu của tôi như đã tuyên bố một cuộc chiến tranh sắp xảy ra. Cháo kê để qua đêm cũng ẩn giấu thói quen của mẹ chồng ở thời đại lúc bấy giờ. Nếu không xem xét bối cảnh thời đại thì nó được nâng lên thành bản án đạo đức rằng “ông bà không tốt với cháu”.

Tôi cùng với một thầy giáo người Mỹ đến trường quốc tế, tiến hành đào tạo nghiệp vụ cho giáo viên. Tất cả giáo viên người bản địa và nước ngoài đều tập trung vào cùng một câu hỏi là: Tại sao các ông bà luôn chú trọng đến các vấn đề như uống nước, đi tiểu hay ăn đã no chưa của trẻ? Nếu chúng ta không hiểu nền tảng lịch sử của ông bà, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được tại sao ông bà lại quá quan tâm đến nhu cầu sinh lý của trẻ như thế và càng không thể tìm ra được cách giao tiếp với họ.

Sự khác biệt giữa các thế hệ không phải là mâu thuẫn của một người mà là sự bối rối không thể lý giải với một thời đại.

Khi con mới sinh ra, bố và mẹ giống như được ngồi ở chỗ cao nhất của cầu bập bênh. Con ngước lên nhìn chúng ta, và khi đó chúng ta như gió xuân đắc ý, còn quá nhiều việc phải làm, tinh lực rất dễ bị

tản mát. Cùng với dòng chảy của thời gian, con cái càng cao lớn

trưởng thành, cầu bập bênh giữa chúng ta và con cái trở nên thăng bằng. Cho đến khi chúng ta với mái tóc hoa râm sẽ bị đổi về chỗ thấp nhất của cầu bập bênh, ngồi đó và cầu nguyện cho sự trở về và chấp thuận của con cái.

Rồi đến một ngày con cũng sẽ là mẹ. Mỗi khi chúng ta đối xử tốt với ông bà, ranh giới của việc nuôi dạy con cái giữa các thế hệ là ranh giới mà chúng ta vẽ ra cho con và chúng ta cũng không còn đi tìm lại thời thơ ấu của mình. Thấy được những khiếm khuyết thời thơ ấu của mình mới có thể có cơ hội giải quyết những mâu thuẫn trong việc nuôi dạy con cái cho thế hệ sau.

Không phải chỉ có con mới cần sự khuyến khích, mà cả ông bà cũng cần sự khuyến khích.

Nguyên tắc đầu tiên để giải quyết sự khác biệt trong cách nuôi dạy con cái là cảm ơn các ông bà vì những nỗ lực của họ. Các cuộc họp gia đình là phần quan trọng nhất trong phần giải trí của gia đình chúng tôi. Phần đầu tiên của cuộc họp gia đình là cảm ơn. Tôi vẫn còn nhớ rõ rằng cuộc họp gia đình lần đầu tiên được tổ chức đã bị

ông bà từ chối tham gia, bà nội dứt khoát cầm cây lau nhà đi lau nhà.

Nhưng khi chúng tôi nói đến lời cảm ơn, bà đã cầm cây lau nhà tiến lại gần và lắng tai nghe. Nghe nào, ông bà thì đã ngồi ở bàn rồi, chúng ta cùng nói lời cảm ơn. Đặc biệt là khi những đứa trẻ nói lời

cảm ơn với ông bà, chúng tôi rõ ràng có thể thấy rõ nụcười trên khuôn mặt họ. Cảm ơn là cách hiệu quả nhất để giải quyết sự khác biệt giữa các thế hệ.

Khi không xứng đáng nói lời cảm ơn nhất, phải nói cảm ơn. Một người già có hành động sai cũng là một người già đang nản lòng.

Người già cũng cần có cảm nhận về giá trị và đặc biệt là lời cảm ơn của thế hệ sau.

Phần cảm ơn của buổi họp gia đình đã nâng cao năng lượng của mỗi người chúng tôi. Vào thời điểm ít được tin cậy nhất thì bà lại muốn được tin tưởng nhất. Vào thời điểm ít được khuyến khích nhất thì bà lại cần được khuyến khích nhất.

Sau vài tháng, chúng tôi đã có thể nói chuyện thoải mái về sự khác biệt trong giáo dục trẻ ở các cuộc họp gia đình, bởi vì lời cảm ơn đã

khẳng định được giá trị của người già và mối liên hệ tình cảm với người già trở nên mật thiết, gần gũi hơn. Những vấn đề thảo luận sau đó, chúng tôi đều có thể tùy việc mà xét, nếu không đều là về con người.

Nói lời cảm ơn với người lớn tuổi không đồng nghĩa với việc chúng ta đồng ý với quan điểm có sự khác biệt. Nhưng khi chúng ta còn bận rộn trong công việc, có những người già đang săn sóc con cái chúng

ta, sự nỗ lực này là không thể nghi ngờ. Sau đó, chúng ta chỉ đơn giản là sắp xếp đi ăn mỗi tuần một lần và chờ đợi khoảng thời gian để nói lời cảm ơn hằng tuần.

“Cháu cảm ơn bà nội vì hôm nay đã làm bữa sáng ngon miệng ạ.”

Giọng nói non nớt của con gái tôi vang lên và tôi thấy nụ cười không thể che giấu hiện lên khuôn mặt của mẹ chồng tôi.

“Con cảm ơn bố vì hôm nay đã giúp con đón My tan học ở trường về.” Giọng tôi vang lên, và tôi nghe thấy tiếng ông nội nâng ly nước lên và uống một cách hài lòng.

“Con cảm ơn mẹ vì đã giúp con cho Lai chơi ô tô.” Giọng nói của chồng tôi cất lên, và mỗi lần con rể cảm ơn thì mối quan hệ của hai người càng trở nên gần gũi hơn.

Người lớn luôn nói rằng những việc này không quan trọng, nhưng thực ra không phải vậy. Nếu trẻ em cần một sự cảm nhận về lễ nghi một cách chính thức, thì người già giống như trẻ em lớn tuổi càng cần một cảm nhận về lòng biết ơn một cách chính thức trang trọng.

Điều đáng sợ nhất trong việc nuôi dạy con cái giữa các thế hệ chính là coi nó như chuyện đương nhiên, nhìn lắm thành quen, đúc thành những giọt nước mắt đầy oan ức của người lớn tuổi.

Nguyên tắc thứ hai của việc nuôi dạy con cái giữa các thế hệ là: gọi người lớn tuổi khác thế hệ là ông bà.

Đôi khi để thuận tiện cho việc xưng hô, mà chúng tôi gọi bố mẹ thay con là ông nội và bà ngoại của con. Xưng hô như thế dần dần làm mất đi một mối quan hệ quan trọng, đó là người lớn tuổi đầu tiên là bố mẹ, sau mới là ông bà của con cái chúng tôi.

Xưng hô giống như một nghi lễ hằng ngày, không ngừng củng cố ấn tượng cho tất cả mọi người. Gia đình chúng tôi lấy con làm trung tâm, vì vậy vai trò của người lớn tuổi không phải là cha mẹ của

chúng tôi, chỉ còn lại thân phận là ông bà nội và ông bà ngoại của con. Trách nhiệm duy nhất của người lớn tuổi là bảo vệ các cháu của mình, để

tránh làm chúng bị tổn thương và oan ức, và áp lực phải chăm sóc các cháu của những người lớn tuổi là có thể tưởng tượng được. Để

giải quyết sự khác biệt về cách nuôi dạy con cái giữa các thế hệ, xin hãy gọi ông bà ngoại và ông bà nội của con thành bố và mẹ. Điều đó không chỉ nhắc nhở người lớn tuổi mà cả bản thân rằng chúng ta đều là những người có trách nhiệm nuôi dạy trẻ không thể thoái thác; cũng nhắc nhở con rằng người lớn tuổi cũng là bố là mẹ của chúng ta; tình yêu là một cảm giác chảy từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Bố mẹ chúng ta yêu chúng ta, chúng ta yêu con cái của chúng ta.

Cách xưng hô với người lớn tuổi giống như thuật thôi miên, nếu tất

cả xưng hô đều lấy con làm trung tâm, thì con sẽ luôn được đặt ở vị

trí đầu tiên, và toàn bộ thứ tự của cả gia đình sẽ bị đặt sai chỗ.

Nguyên tắc thứ ba của nuôi dạy giữa các thế hệ là: phần nào có thể

được phân chia cần phải phân chia rõ ràng, và phần không thể phân chia được thì căn cứ theo các khoảng thời gian để phân chia.

Không thể không có xung đột trong việc nuôi dạy con cái giữa các thế hệ. Bối cảnh thời đại của hai thế hệ là rất khác nhau. Thay vì xung đột liên tục trong mọi việc nhỏ, tốt hơn là nên phân chia lao động rõ ràng trong việc chăm sóc con. Ban ngày, vì chúng ta phải đi làm, không ở bên cạnh con, nên trách nhiệm này là của người lớn tuổi.

Chúng ta cần đưa ra kế hoạch cho những phần cần chịu trách nhiệm sau giờ làm việc. Thứ tự hoạt động được xếp hạng theo chỉ số rủi ro rằng con có nhiều khả năng gặp vấn đề. Ví dụ, Lai không thích đánh răng, vào buổi tối tôi phải nói trước với mẹ tôi việc đánh răng của cậu bé là do tôi chịu trách nhiệm. Tương tự như vậy, khi mẹ tôi phụ

trách việc tắm rửa cho Lai thì tôi cũng không thể can thiệp. Hay khi chải đầu cho My, con sẽ khóc vì bị giật tóc, nên tôi nói tôi sẽ làm việc này cho My vào buổi sáng. Những phân công công việc như vậy đều có thỏa thuận trước, để tránh khi con khóc chúng tôi đổ lỗi cho nhau.

Nguyên tắc thứ tư của việc nuôi dạy con cái giữa các thế hệ là: tùy việc mà xét.

Một khi có bất đồng, nếu xuất hiện những câu như: "Hồi con còn nhỏ, mẹ cũng vậy!" "Mẹ luôn đối xử với con như thế!" thì lập tức phải tránh ngay ra khỏi khu vực xung đột.

Đối với chữ "hiếu thuận", theo văn hóa truyền thống phân thành ba cấp độ: tiểu hiếu, trung hiếu, đại hiếu. Tiểu hiếu là phụng dưỡng, chăm sóc bố mẹ, đây là lòng hiếu thảo cơ bản nhất. Trung hiếu nghĩa là không làm tổn thương cơ thể, không xúc phạm bố mẹ. So với việc chăm sóc bố mẹ thì điều quan trọng hơn là con cái không được làm hại cơ thể và không được mắng cha mẹ. Mặc dù chúng ta dùng tiền để hỗ trợ trong việc phụng dưỡng bố mẹ và dành năng lượng để

chăm sóc bố mẹ, nhưng khi cãi nhau với bố mẹ và không tôn trọng bố mẹ, sau khi giận dữ làm hại bản thân thì càng làm tổn thương cảm xúc của bố mẹ.

Mà đại hiếu là "trung hiếu không thể song toàn", lòng hiếu thảo lớn nhất là dũng cảm theo đuổi sự nghiệp của chính mình và dũng cảm là chính mình. Không có cách nào tốt hơn cách này để có thể bù lại cho bố mẹ những khó khăn vất vả trong việc sinh thành, dưỡng dục con cái.

Nguyên tắc thứ năm của việc nuôi dạy con cái giữa các thế hệ là: giao tiếp riêng tư một đối một khi đưa ra ý kiến, để tránh sự phản đối tập thể.

Cố vấn tốt nhất là người ngoài. Đôi khi chúng ta đặc biệt thích đưa những ý tưởng mới cho người lớn tuổi với việc nuôi dạy con cái trong cuộc xung đột hiện tại. Hầu như rất ít người lớn tuổi sẵn sàng chấp nhận ý kiến phản đối công khai của con cái họ. Nếu một ngày, chúng ta già đi, những đứa trẻ của chúng ta lớn lên và nói rằng "mẹ không đúng rồi", chúng ta sẽ cảm thấy thế nào? Nhờ sự giúp đỡ từ các nguồn chuyên nghiệp như các bậc phụ huynh hoặc giáo viên trường mầm non, người lớn tuổi sẽ dễ dàng chấp nhận hơn.

Con gái tôi đã hình thành được thói quen tập đàn piano mỗi tối.

Ngày hôm đó như thường lệ, tôi ngồi chơi cùng với con. Con gái tôi chơi sai âm và đã tức giận đến nỗi bật khóc. Tôi ở cạnh con một lúc mà cũng không khá hơn chút nào. Vừa hay lúc ông nội cô bé đi vào phòng, nhìn thấy bé đang khóc thút thít, ông nói với tôi: "Bỏ con bé ra!" Khi nghe thấy câu này, tôi đã tức giận và nói vài lời với ông.

Sau cơn bão, nhìn thấy con gái ôm đầu, tôi hỏi: "Vừa rồi ông và mẹ

cãi nhau vì chuyện của con, con cảm thấy thế nào?" Bé nói: "Con rất

khó chịu!”

Khi thấy chúng tôi cãi nhau, thực sự con đã biết rằng đó là do con.

Tôi đã bình tĩnh và suy nghĩ lại, tại sao tôi lại nói những câu nói đó với bố tôi, đằng sau điều này là gì? Có lẽ, bố tôi không nhận ra phương pháp giáo dục và lối sống của tôi là như vậy. Đằng sau đó là

sự bùng nổ của những khác biệt đã được tích lũy từ lâu giữa tôi và bố

tôi, chứ không hẳn tất cả là do con gái tôi.

Nếu con gái tôi luôn nhìn thấy các cuộc cãi vã và phát sinh mâu thuẫn giữa các thành viên trong gia đình là do con, thì con sẽ hình thành dạng niềm tin như thế nào?

“Con là thủ phạm làm mọi người cãi nhau. Con đã làm mọi người khó chịu. Con là một đứa trẻ hư.”

Mục đích ban đầu của tranh cãi giữa chúng tôi là tránh cho trẻ hình thành dạng niềm tin như vậy; nhưng cách chúng tôi cãi nhau chỉ làm tăng nhanh sự hình thành của những niềm tin đó. Đây thực sự là một kết luận đáng mỉa mai!

Từ góc nhìn vĩ mô với dòng sông thời gian, chúng ta thấy bối cảnh thời đại rất khác. Đây cũng là khái niệm lớn về quản lý thời gian giúp chúng ta nhìn thấy bối cảnh thời đại của thế hệ trước.

Vào kỳ nghỉ Giáng sinh, chúng tôi đưa con gái đi du lịch ở nơi phong cảnh tuyệt đẹp để thoát khỏi cảnh mùa đông khắc nghiệt ở thủ đô.

Trên chuyến bay trở về, cô con gái tám tháng tuổi nằm rất yên trên đùi tôi.

Đột nhiên, tôi thấy rõ ràng con đang bắt đầu nhìn chăm chú vào tôi, ánh mắt không hề di chuyển, nhìn có chủ ý, bình yên mà kiên định.

Và tôi cũng cố gắng nhìn con không chớp mắt, cố gắng đắm mình vào khuôn mặt xinh xắn.

Nhưng tôi là người lớn, thỉnh thoảng tôi bị thu hút bởi âm thanh của thế giới bên ngoài, và đôi mắt của tôi cũng dõi theo một cách không có ý thức. Khoảng nửa tiếng, tôi thấy khó mà nhìn tập trung, nhưng cô bé hoạt bát hiếu động này lại có thể tập trung chú ý vào mẹ trong khoảng thời gian lâu như vậy.

Nhìn vào đôi mắt trong veo của con, ngay lúc đó tôi nhận ra rằng đối với các em bé, bố mẹ là cả thế giới của chúng, và trong mắt của chúng, chỉ có bố mẹ. Vào thời khắc đầu đời của một sinh mệnh, có tình yêu và sự gắn bó thuần khiết nhất, cũng chính vì sự gắn bó với cha mẹ mà tạo ra nền tảng của sự kết nối giữa sinh mệnh với thế giới.

Nhưng đối với bố mẹ, sự ra đời của con chỉ là một phần trong cuộc sống. Cho dù có muôn vàn yêu thương, vạn phần nuông chiều con, thì chúng ta cũng vẫn phải có bạn đời, có vòng tròn bạn bè và có công việc.

Khi già đi, thế giới của chúng ta bắt đầu cũng lại chỉ có những đứa trẻ, chúng ta cũng chỉ là một phần trong thế giới tuyệt vời của những

đứa trẻ đã trưởng thành. Đến lúc đó chúng ta sẽ lại giống như thế hệ

trước. Ngay cả khi chúng ta bị đau lưng không chịu nổi, vẫn cứ khăng khăng giặt quần áo bẩn cho con. Ngay cả khi con chỉ về nhà trong một ngày, thì chúng ta cũng sẽ làm những món ăn ngon mà con thích. Cho dù chúng ta muốn yêu thương con, muốn con ở bên cạnh nhiều hơn thì cũng sẽ chỉ nói với con rằng: “Cứ đi đi, không phải lo lắng chuyện ở nhà đâu.”

Hóa ra, quan hệ cha mẹ và con cái chính là chúng ta luôn say đắm trong mắt nhau.

Ai đặc biệt trong mắt ai đã không phải là điều quan trọng. Mà điều quan trọng là mỗi lần nhìn chăm chú vào nhau, mỗi lần đưa mắt lên, đều sẽ được ghi nhớ bởi những giọt nước mắt nóng bỏng, mặc dù đã qua một thời gian dài.

Sự khác biệt giữa các thế hệ là sự tha thứ của một thời đại.

Mẹ lười cũng có mùa xuân

Tuy ban đầu tôi kiên định phải có một đứa con, tôi đã chủ động thong thả ngụp lặn trong biển sách để tìm hiểu về cách làm thế nào để trở thành một người mẹ tốt, thế mà tôi vẫn bị giật mình vì cuộc sống với một đứa trẻ.

Tôi chưa bao giờ được ngủ một giấc ngon lành, hằng ngày, lúc sáng sớm là khi ngủ say sưa nhất thì tôi phải thức dậy để cho con ăn trong cơn buồn ngủ; và còn cái dáng đi vật vờ, với chiếc váy bèo nhèo của tôi; cuộc sống sau khi có một đứa con giống như một con chim sẻ bị

trúng đạn và ngã lăn trên mặt đất.

Phải ngừng xem những bộ phim yêu thích, từ bỏ kế hoạch đi du lịch đã dự định trong nhiều năm để chăm sóc con. Ban ngày làm việc ở công ty, buổi tối về nhà trông con được xem như làm ca đêm, mà làm ca đêm thì luôn mệt mỏi hơn ban ngày.

Thật khó để chịu đựng vào cuối tuần, và tôi đã rất ngại khi để ông bà giúp mình trông con, tôi phải vật lộn lên dây cót tinh thần khi con quậy phá cho đến khi con mệt mới chịu nằm im trên gối ngủ. Hằng ngày vào buổi tối, tôi vẫn phải giở những cuốn sách, truyện tranh mà tôi đã tranh thủ mua cho con trong tuần khi ngồi trên tàu điện ngầm, và rồi lại căng mí mắt lên đọc cho con nghe từng cuốn trong những cái ngáp dài.

Cho đến lúc con ngủ, nhớ ra mình phải làm vài việc, nhưng quá lười để cố nhấc người lên thêm lần nữa, như là không biết tại sao con chim sẻ cứ phải bay mãi trong một cái lồng mà cho đến khi cánh cửa lồng đã được mở ra rồi, nó lại không còn chút sức nào để thoát ra thế giới bên ngoài.

Cuộc sống khi có con và khi chưa có con giống như dải ngân hà mà Ngưu Lang và Chức Nữ không bao giờ có thể vượt qua được. Tôi không hiểu tại sao tôi phải nuôi con? Rốt cuộc tôi và chồng tôi cần phải phân chia công việc như thế nào? Làm thế nào để sau khi trở thành mẹ, tôi vẫn có thể là chính mình? Rốt cuộc thì tôi muốn sống kiểu cuộc sống như thế nào? Chưa kể 100 con khỉ trên lưng tôi đại diện cho những nhiệm vụ phải hoàn thành, dù lực bất tòng tâm thì cũng phải cố gắng hoàn thành.

Những người độc thân có rất nhiều thời gian và họ thoải mái tiêu xài nó. Còn những người kết hôn và có con, vì không có nhiều thời gian nên buộc bản thân phải nghĩ cách dùng hiệu quả. Do đó, những người kết hôn và có con đôi khi làm việc hiệu quả hơn và cũng sẽ thành công hơn.

Khi một đứa trẻ hai tuổi gây ồn ào ở trung tâm thương mại và một đứa trẻ cao lớn như bạn hét lên rằng “Mẹ ghét con”, nếu có thể vượt qua được điều này, thì chúng ta hoàn toàn có thể xử lý được tất cả những việc khác. Khi làm cha mẹ, chúng ta có thể làm những nhà lãnh đạo tuyệt vời, những nhà đàm phán có phương pháp, những

người biết lắng nghe một cách say mê, những nhà phê bình tư tưởng và những nhà nghiên cứu cao cấp.

Nền tảng của tất cả những điều này chính là ở khả năng quản lý thời gian.

Khi quay cuồng bận rộn làm kinh doanh, chúng ta nghe thấy một câu nói vô tình nhưng lại rất đau lòng rằng: "Nhìn xem mẹ bạn bận rộn thế, làm gì có thời gian chăm sóc bạn." Chúng ta có thể không cần biện hộ mà bình tĩnh cười không?

Khi trở về nhà làm một người mẹ toàn thời gian với cuộc sống buồn tẻ, chúng ta vẫn có thể giữ nhịp sống tao nhã khi đưa con đi chợ mỗi sáng và nhìn dòng người hối hả tấp nập không?

Antoine de Saint-Exupéry, người Pháp, tác giả *Hoàng tử bé*, từng nói: Nếu muốn đóng một con tàu, không cần phải chỉ huy mọi người đi đốn củi, phân công công việc, ra lệnh yêu cầu thực hiện mà chỉ cần dạy cho mọi người biết khao khát sự rộng lớn và sâu thẳm của biển cả.

Nếu làm mẹ là một nghề, thì năng lực cần nhất không phải là kỹ năng nấu bữa sáng hay làm việc nhà hay dạy cho con tiếng Anh hoặc phải biết thẩm thấu nghệ thuật, mà là một loại năng lực bên trên những điều này, năng lực lãnh đạo. Nó thường xuất hiện trong lĩnh vực kinh doanh, nhưng chưa bao giờ xuất hiện trong gia đình, chưa bao giờ

có chút liên hệ nhỏ nào với một nhóm những người mẹ. Chiếc áo

khoác chuyên nghiệp khiến các bà chủ gia đình nản lòng chùn bước khi mặc lên.

Sau khi có con, cả gia đình cùng nhau nuôi dạy đứa trẻ. Đó là con tàu mà Antoine de Saint-Exupéry muốn đóng để đi ra biển lớn. Nếu trực tiếp phân công công việc, ra lệnh thực hiện thì chờ đợi chúng ta là điều gì? Không hiểu rõ về con, không thể phối hợp được với bố của con – người có trải nghiệm phong phú hơn mẹ, và những người lớn tuổi cũng không quen với việc nghe theo chỉ dẫn của người khác.

Dạy cho mọi người biết sự rộng lớn vô cùng và sâu thẳm của biển cả

chính là lời chú thích tốt nhất cho sự lãnh đạo. Con tàu nuôi dạy con, bản thân nó là một quá trình ảnh hưởng đến các thành viên nhằm hướng tới mục tiêu chung là thuyền trưởng.

Đừng làm một người giúp việc mệt mỏi mang theo 100 con khỉ, mà phải làm một nữ hoàng sử dụng trí tuệ quản lý thời gian để chỉ huy 100 con khỉ. Theo lối tư duy này, người mẹ lười biếng không phải là một danh hiệu xấu, mà là một người mẹ choàng lên vai chiếc áo khoác quản lý thời gian.

Là người mẹ lười biếng, mặc dù tôi không thể chỉ huy thiên binh vạn mã, nhưng trong mảnh đất gia đình của mình, việc trở thành một bà chủ thanh lịch với giọng nói nhẹ nhàng, thích mặc đẹp và chỉ huy một đội quân 100 con khỉ là hoàn toàn có thể.

Sự ra đời của một đứa trẻ chính là sự trỗi dậy của một người mẹ.

Trách nhiệm làm mẹ đã truyền cảm hứng cho những con sư tử lãnh đạo đang ngủ say và những thiên thần chân chính trong chúng ta để có thể nhìn thấy được các bà mẹ trở thành những nhà quản lý thời gian với năng lực vô hạn. Trên con đường làm mẹ, chúng ta có rất nhiều khoảnh khắc “phấn đấu quên mình”. Khi trẻ không có người chăm sóc, chúng ta chọn cách ở nhà để bảo vệ tuổi thơ của đứa trẻ và trở thành một người mẹ toàn thời gian vinh quang. Vào cuối tuần, trẻ cần chúng ta, tất cả các trò giải trí xã hội đều bị từ chối, tất cả vai trò xã hội đều bị từ bỏ và chỉ còn chuyên tâm làm một người mẹ chăm sóc con.

Mẹ không chỉ là mẹ của một đứa trẻ, mà là một người lãnh đạo của gia đình. Định nghĩa về một nhà lãnh đạo không phải chỉ là ra lệnh, thay đổi mệnh lệnh xoành xoạch, hay chuyên quyền độc đoán, đàn áp quyền lực, mà là thông qua ảnh hưởng của một nhóm người để hướng tới một mục tiêu chung. Mẹ không phải là việc gì cũng phải tự tay làm hết, không phải lúc nào gọi là có mặt ngay; mẹ không phải là bảo mẫu siêu cấp phục vụ 24/24 giờ mỗi ngày, mà là người có thể huy động các nguồn lực của gia đình và các thành viên gia đình cùng thuyền trưởng lái tàu ra biển lớn.

Gia đình giống như một chi đội của xã hội, chi đội có vững mạnh xuất sắc hay không thì phải xem người lãnh đạo có thể đoàn kết được mọi người, có thể dẫn dắt được các cá tính khác biệt, các tài năng khác nhau cùng hợp tác và thông qua sự ảnh hưởng của nhau để

cùng đi đến thực hiện mục tiêu chung. Chúng ta đã luôn quên rằng, có một người cũng có thể là người lãnh đạo trong nhà, đó chính là người mẹ, người luôn đầu tư nhiều nhất vào gia đình và quyết định lịch mưa hay nắng của cả gia đình.

Mẹ không chỉ là cách xưng hô đối với con. Nhiệm vụ thực sự của mẹ

là giúp con trở thành chính mình, khai thác tiềm năng của con và bên cạnh con, là một người hâm mộ nhỏ trên sân khấu cuộc sống của con; chứ mẹ không phải là đạo diễn hay là biên kịch. Các bà mẹ

ôm đồm nhiều việc, tận tâm tận lực thường đau lòng hơn và việc yêu chiều chồng con hơn đã biến họ trở thành những người lùn trong hành động. Tại sao chúng ta không làm mẹ bằng cách dựa vào vai chồng và đứng sau lưng con mình?

Tiêu chuẩn để xác định các nhà lãnh đạo trong quản lý là ở cách thức và mức độ ảnh hưởng của một người đối với hoạt động chung của nhóm và các thành viên. Theo định nghĩa này thì không còn gì nghi

ngờ nữa, các bà mẹ đã dựa vào sức ảnh hưởng mà vững chắc ngồi trên ngai vàng của người lãnh đạo trong gia đình họ. “Mẹ trở thành một nhà lãnh đạo trong gia đình” không phải là kèn hiệu chiến thắng của chủ nghĩa nữ quyền, mà là một cơ hội mới do sự định vị

khác nhau của đàn ông và phụ nữ trong phân công lao động xã hội tạo ra.

Làm cha mẹ là chức năng quan trọng nhất trong cuộc sống, và nó cũng mang lại hạnh phúc lớn nhất. Nếu sự lãnh đạo thực sự và khả

năng quản lý thời gian không được thể hiện trong gia đình, thì đó là sự hối tiếc lớn nhất. Chúng ta có thể là nhân viên, giám đốc điều hành, quản lý cao cấp; cũng là chồng, là vợ, là mẹ, là bố; cũng có thể

là bạn bè; bất luận thân phận là gì thì chúng ta đều có một nền tảng cho phép chúng ta thực hiện khả năng quản lý thời gian của mình.

Là cha mẹ, chúng ta càng cần phải quản lý thời gian tốt hơn, qua những ảnh hưởng để đánh thức tiềm năng của các thành viên trong gia đình và huy động thêm nhiều nguồn lực để đạt được các mục tiêu chung. Học được cách quản lý thời gian, mẹ lười biếng cũng có mùa xuân.

PHỤ LỤC

24 diệu kế quản lý thời gian trong gia đình 1. Phương pháp làm việc cà chua

Sử dụng phương pháp cà chua, cứ sau 25 phút làm việc, nghỉ ngơi 5

phút; cứ mỗi 4 giai đoạn cà chua nghỉ ngơi 15 phút, làm theo cách này để sống một cuộc sống thoải mái.

2. Đầu tiên hãy ăn con ếch xấu xí kia

Mark Twain nói rằng, nếu điều đầu tiên bạn thức dậy mỗi sáng là ăn được con ếch xấu xí nhất, thì không có điều gì tồi tệ hơn có thể xảy ra. Nếu có hai con ếch sống, hãy nhớ rằng, phải ăn con xấu xí nhất trước, việc quan trọng nhất chỉ có một.

3. Tìm được khoảng thời gian vàng của chính bạn Mọi người đều có khoảng thời gian mà đầu óc tỉnh táo và hiệu quả

nhất, đó là thời gian vàng bên trong; khoảng thời gian không bị

người khác làm phiền là thời gian vàng bên ngoài. Khi thời gian vàng bên trong và bên ngoài trùng nhau, phải sử dụng khoảng thời gian vàng này để làm việc quan trọng nhất.

4. Phương pháp phô mai Thụy Sĩ

Bạn không cần đợi đến khi bạn có nhiều thời gian thì mới bắt đầu làm việc. Giống như những khoảng trống nhỏ trong miếng phô mai Thụy Sĩ, nhìn nó rất nhỏ nhưng không gian thực tế lại rất lớn. Đây là

“hiệu ứng đuôi dài” của thời gian.

Hãy nhìn các mũi khâu, tận dụng tối đa thời gian phải chờ đợi, xếp hàng, hội họp.

5. Trước tiên hãy chăm sóc bản thân, viên đá lớn này Đầu tiên chỉ cần đặt viên đá lớn này vào trong chiếc bình cuộc sống, chúng ta sẽ biết làm thế nào để đặt những viên đá nhỏ khác và sỏi vào trong. Đầu tiên hãy đổ đầy nước vào cốc của chính mình, bạn mới có sức mạnh và tâm trạng để lên kế hoạch cho cuộc sống của bản thân.

6. Đừng để con khỉ nhảy trở lại

Hãy nhớ rằng, sau khi nói xong câu “Hãy để tôi suy nghĩ rồi sẽ trả lời bạn sau” chính là bạn đã đặt con khỉ trên lưng mình. Quản lý thời

gian không phải là phải làm nhiều việc hơn, mà là làm ít việc hơn.

Đừng mang khỉ trên lưng. Ủy quyền mà không đổ lỗi. Tin tưởng cũng là đang truyền lại.

7. Quy tắc ba lô

Khi viết danh sách những việc cần làm, hãy phân loại các hạng mục theo bối cảnh tương ứng phù hợp nhất như khi ngồi trong taxi, mở

ba lô danh sách để gọi điện thoại. Làm cho cuộc sống của bạn hiệu quả hơn với quy tắc ba lô.

8. Nguyên tắc hai phút

Nếu việc gì đó có thể được thực hiện trong hai phút, hãy làm ngay lập tức; nếu nó lớn hơn hai phút, lên kế hoạch để làm. Bước đầu tiên của động lực hành động chỉ là hai phút.

9. Đoạn bỏ cách

Những bộ quần áo không bao giờ mặc đến, các tập tin trong máy tính mà chúng ta không bao giờ sử dụng, nhu yếu phẩm hằng ngày chất đống như núi rất ít khi chạm đến, tất cả đều làm lãng phí thời gian của chúng ta. Thời gian là nguồn tài nguyên khan hiếm nhất. Đoạn (cắt đứt) + Bỏ (bỏ đi) = Cách (cách xa), thoát khỏi đam mê với hàng hóa, chú ý đến những gì bản thân đang cần, làm cho môi trường trở

nên sảng khoái hơn, khiến tâm trạng thoải mái hơn, thoát khỏi sự

thấp thỏm, cuộc sống thật tuyệt vời.

10. Thay đổi phiên bản mới mỗi ngày

Can đảm chấp nhận sự khởi đầu không hoàn hảo, học hỏi từ những sai lầm, kiên trì nhẫn nại từng bước nhỏ tiến lên phía trước, mỗi ngày chúng ta cần thay đổi một phiên bản mới. Hãy đại khái đúng, không chính xác sai. Không sợ chậm, mà sợ đứng.

11. Kiến ăn voi

Khi con kiến nhìn thấy nhiệm vụ ở cấp độ con voi, bước đầu tiên để

vượt qua sự chậm trễ là chia con voi thành hai hành động tối thiểu; hành động tối thiểu đầu tiên của việc đọc hết một cuốn sách là đọc trang đầu tiên, sau khi hoàn thành bước đầu tiên, tiếp tục một hành động hai phút tiếp theo; bệnh trì hoãn làm tan rã nhiệm vụ.

12. Thời gian đặc biệt: Hẹn hò với chính mình Con cần có khoảng thời gian đặc biệt, tôi cũng cần một cuộc hẹn với chính mình. Cuộc sống của tôi không thể chỉ xoay quanh những đứa con, vẫn còn có một chương trình quan trọng về việc yêu bản thân cần được lên kế hoạch trước.

13. Biểu thói quen hằng ngày: Cùng bạn đời sắp xếp khoảng thời gian đặc biệt

Không chỉ con mới cần biểu thói quen hằng ngày, mà cả tôi và bạn đời cũng cần một biểu thói quen hàng ngày để đưa ra khoảng thời

gian cuộc hẹn của chúng tôi. Chẳng hạn như đêm trước khi đi công tác, chúng tôi sẽ trò chuyện cùng nhau; hay sau khi con ngủ rồi tôi sẽ xem lại bộ phim cũ. Yêu là một động từ, và cũng cần có thói quen.

14. Nguyên tắc 3-8

Mọi người đều giống như nhau có 8 giờ ngủ, 8 giờ làm việc và 8 giờ

tiếp theo sẽ quyết định chất lượng của cuộc sống. Thời gian nghỉ

ngơi rảnh rỗi của tôi quyết định giai đoạn cuộc sống tiếp theo của tôi sẽ như thế nào.

15. Tâm tình trước, sự tình sau

Đầu tiên phải “chải chuốt” tâm trạng trước rồi mới có thể giải quyết các sự việc. Cảm giác tốt mới có thể làm được tốt, đây cũng chính là một cách để tiết kiệm thời gian.

16. Ủy quyền hợp lý việc nhà

Để con và bạn đời cùng tham gia vào các công việc gia đình. Đừng vì muốn tiết kiệm thời gian, sợ không sạch sẽ hoặc không thể nhìn được mà phải tự làm tất cả mọi việc.

17. Mỗi sáng thức dậy không cần đánh trận

Tối hôm trước để con tự lựa chọn quần áo cho ngày hôm sau, như

thế sẽ con thích thú hơn khi mặc quần áo vào sáng hôm sau; cùng con ước định về cách thức dậy, để con lựa chọn âm nhạc mà con thích nghe, hay để con lựa chọn ca khúc mà con thích nhất. Mỗi sáng thức dậy không cần đánh trận, công sức thuộc về sự chuẩn bị từ đêm hôm trước.

18. Bố trí cho con địa bàn độc quyền

Có thể chỉ cần hai mét vuông, nhưng trong phạm vi hai mét vuông đó là địa bàn độc quyền của con. Không để bất kỳ vật gì có giá trị, hay đồ vật nguy hiểm ở đó mà chỉ để những đồ đạc dễ lau chùi, như thế

mỗi lần có thể tiết kiệm được chi phí.

19. Ba bước để con tự làm

Bước đầu tiên, để con tham gia quyết định và thực hiện hầu hết mọi việc liên quan đến con. Ví dụ: Lai lúc một tuổi rưỡi bắt đầu tự tháo bỉm bỏ vào thùng rác.

Bước thứ hai, nếu con tạm thời không thể làm được điều đó, hãy để

cho con tham gia ít nhất một phần của việc thực hiện hoặc ra quyết định. Ví dụ: Lai một tuổi tự cầm bỉm.

Bước thứ ba, nếu con tạm thời không thể làm được điều đó, hãy để

con tham gia ít nhất là bước cuối cùng, như khi thay bỉm cho con, cho phép con dùng tay lột miếng nhám dán bỉm ra; khi đi giày cho con hãy để con kéo khóa giày.

20. Diệu kế khuyến khích các ông bố tham gia vào việc nuôi dạy con
Giữ mồm giữ miệng, giả bệnh lười biếng, thể hiện sự tôn trọng, hạ

thấp tiêu chuẩn.

21. Giải quyết sự khác biệt giữa các thế hệ

Cảm ơn nhiều hơn, ít chỉ trích, phân công lao động nhiều hơn và ít hợp tác hơn.

22. Ba cách “đặt câu hỏi kiểu Socrates” dễ học hỏi nhất dành cho phụ

huynh mới thực hành

(1) Con cảm nhận như thế nào?

(2) Chuyện gì đã xảy ra?

(3) Kế hoạch tiếp theo là gì?

23. Đưa ra biểu thói quen hằng ngày cho con

Bước đầu tiên, tìm ra mắt xích dễ xảy ra mâu thuẫn nhất trong tương tác giữa bạn với con.

Bước thứ hai, đặt ra câu hỏi với con, phân giải mục tiêu, truyền cảm hứng cho con suy nghĩ.

Bước thứ ba, để con vẽ hoặc viết ra các nội dung đã được ước định.

Bước thứ tư, khi con không tuân thủ theo ước định, đừng cằm ràm, hãy đưa con trở lại lúc trước khi ước định ra biểu thói quen hằng ngày để tiếp tục “đặt câu hỏi kiểu Socrates”.

Bước thứ năm, nếu cần phải cập nhật lại biểu thói quen hàng ngày, hãy lặp lại bốn bước trên.

24. Quản lý thời gian là nghệ thuật để lại không gian Không gian không thể nhìn thấy, đòi hỏi để lại 30% không gian trống, không gian có thể nhìn thấy đòi hỏi để lại 50% không gian trống, không gian trang trí đòi hỏi để lại 70% không gian trống, nó giống như một phòng trưng bày./.